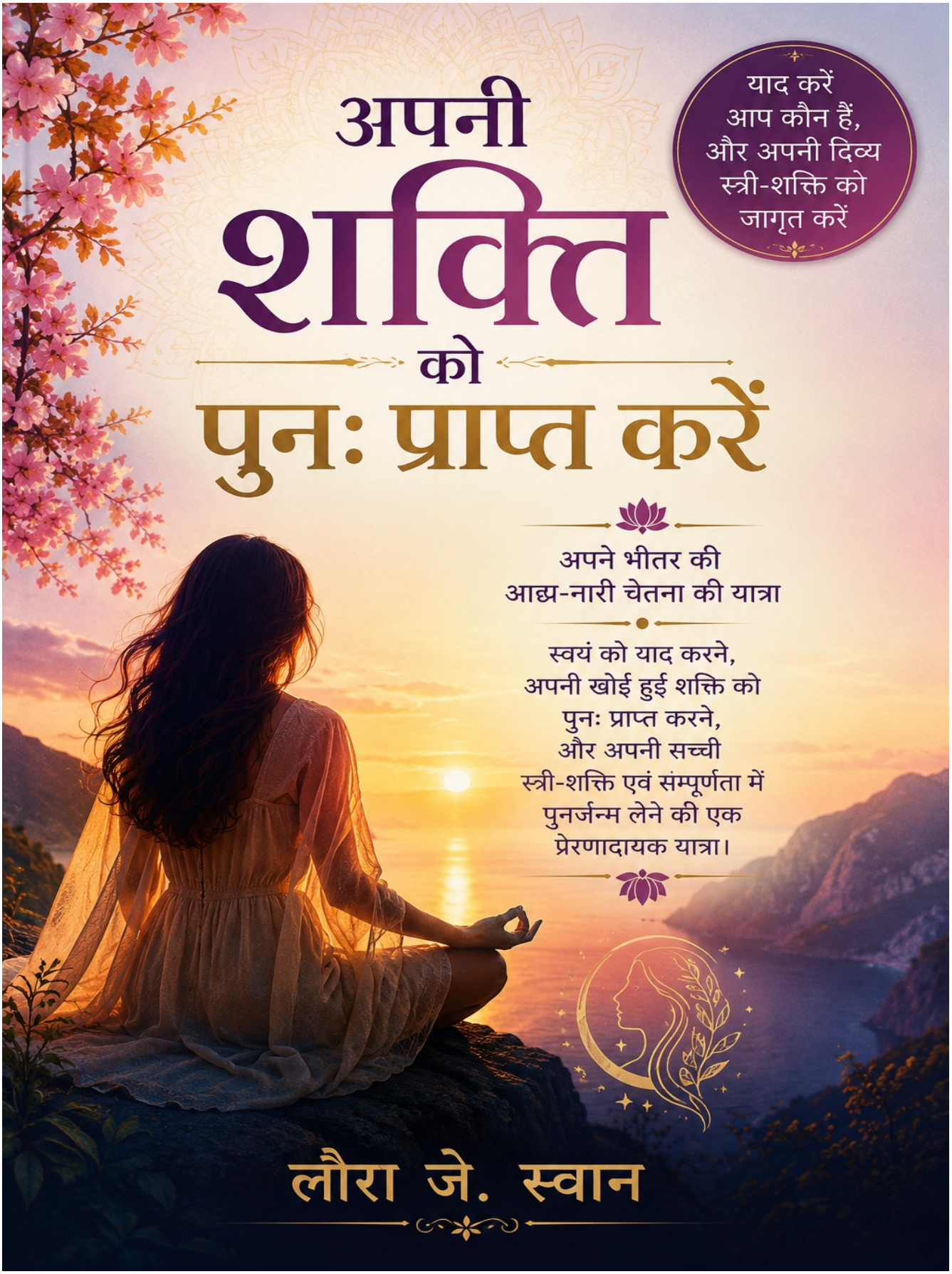
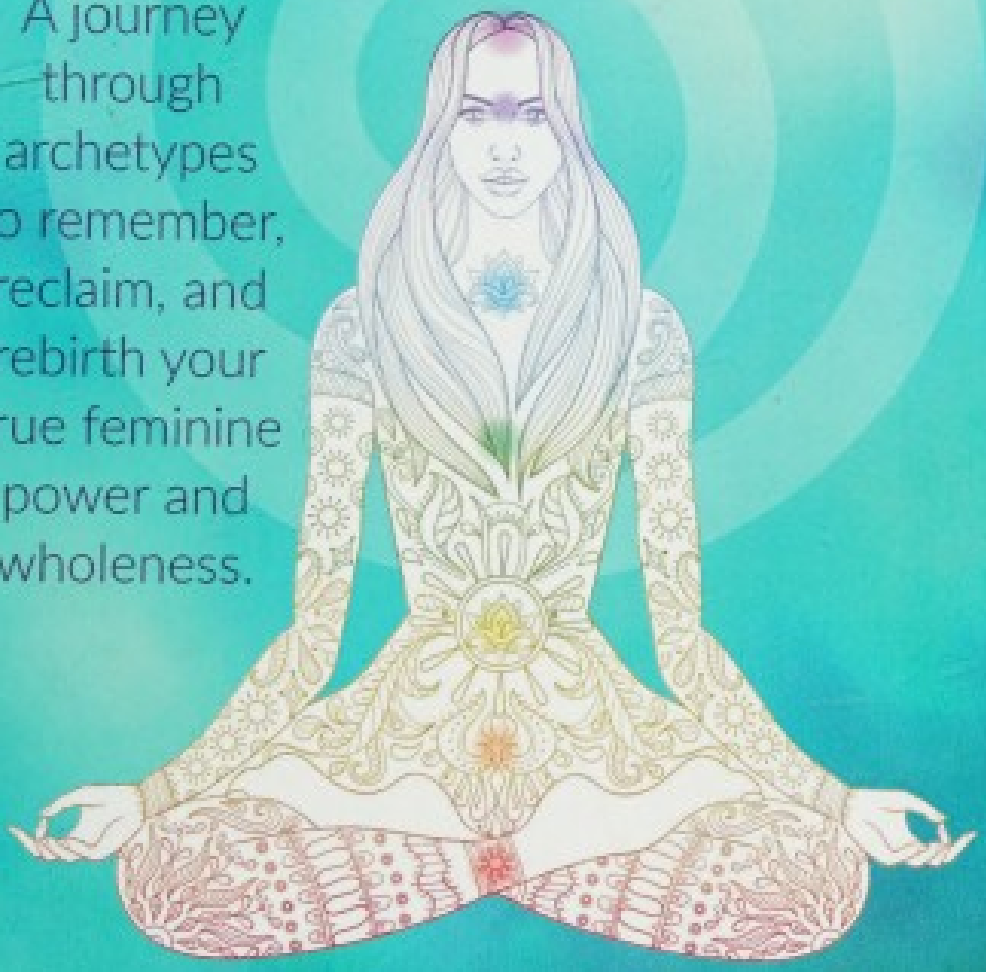

याद करें
आप कौन हैं,
और अपनी दिव्य
स्त्री-शक्ति को
जागृत करें
अपनी
शक्ति
को
पुनः प्राप्त करें
अपने भीतर की
आद्य-नारी चेतना की यात्रा
स्वयं को याद करने,
अपनी खोई हुई शक्ति को
पुनः प्राप्त करने,
और अपनी सच्ची
स्त्री-शक्ति एवं संम्पूर्णता में
पुनर्जन्म लेने की एक
प्रेरणादायक यात्रा।
लौरा जे. स्वान

Reclaim Your Power

A journey through archetypes to remember, reclaim, and rebirth your true feminine power and wholeness.



LAURA J. SWAN

अपनी शक्ति का पुनर्जागरण

लौरा जे. स्वान

अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें

अपने भीतर की आद्य-नारी चेतना की यात्रा

स्वयं को याद करने,
अपनी खोई हुई शक्ति को पुनः प्राप्त करने,
और अपनी सच्ची स्त्री-शक्ति एवं सम्पूर्णता में
पुनर्जन्म लेने की एक प्रेरणादायक यात्रा।

लौरा जे. स्वान

प्रशंसा (Praise)

[पृष्ठ 1]

"'रिक्लेम योर पावर पाथवे' (Reclaim Your Power Pathway) के माध्यम से, लॉरा स्वान (Laura Swan) ने हमारी व्यक्तिगत और सामूहिक चेतना में गहराई से समाए हुए स्त्रीत्व (Feminine) के मार्ग को बहुत ही शानदार ढंग से रोशन किया है। गरिमा और करुणा के साथ, वह महिलाओं को उनके आंतरिक स्त्री-प्ररूपों (archetypes) को जगाने और भगिनीत्व (sisterhood) की असीम शक्ति की खोज करने में सहजता से मार्गदर्शन करती हैं। मैं हर उस महिला को इस यात्रा की अत्यधिक अनुशंसा करती हूँ, जो अपने स्त्री स्वभाव के सार, शक्ति और ज्ञान को पुनः स्मरण और पुनः प्राप्त करना चाहती है।"

~ **अनीता जॉनस्टन, पीएच.डी.**, *लेखिका - 'ईटिंग इन द लाइट ऑफ द मून' एवं 'द लाइट ऑफ द मून कैफे'*

"लॉरा ने इतिहास के बिल्कुल सटीक मोड़ पर महिलाओं के लिए एक अद्भुत संसाधन तैयार किया है। आज दुनिया को मानवता में संतुलन वापस लाने की अत्यंत आवश्यकता है, और महिलाओं का आह्वान किया जा रहा है कि वे **अभी** अपना गहनतम ज्ञान और प्रामाणिक स्त्री-शक्ति प्रस्तुत करें।

आघात, दर्द, आत्म-संदेह, हीलिंग, प्रेम और आनंद के माध्यम से अपनी स्वयं की यात्रा की झलकियाँ प्रदान करके, लॉरा हम सभी को हम जैसे हैं वैसे ही सामने आने का निमंत्रण देती हैं–और फिर हमें अपने स्वयं के नेतृत्व में अगला और उसके बाद का कदम उठाने की चुनौती देती हैं। मैं अपने चारों ओर देखती हूँ कि महिलाओं के लिए इस क्षण की नेतृत्व संबंधी चुनौतियों को स्वीकार करना कितना महत्वपूर्ण है, और मैं यह भी देखती हूँ कि हममें से कई लोगों को अपनी पूर्ण अभिव्यक्ति में कदम रखना कितना कठिन लगता है।

हज़ारों वर्षों से स्त्रीत्व के दमन और अधीनता की स्वाभाविक प्रतिक्रिया के रूप में महिलाएं आत्म-मूल्य से जुड़े गहरे पुरातात्विक और पीढ़ीगत मुद्दों से जूझ रही हैं। मैं इस बुद्धिमान युवती द्वारा लिखी गई इस साहसी..."

[पृष्ठ 2]

"...किताब की सराहना करती हूँ, जो हमें यह याद दिलाती है कि हमारी अपनी बुद्धिमत्ता और शक्ति के कई आयामों को अपनाने का समय आ गया है।"

~ **केथे शाफ**, *सह-संस्थापक - 'गैदर द वीमेन' एवं 'वीमेन ऑफ स्पिरिट एंड फेथ', सह-संपादक - 'वीमेन, स्पिरिचुअलिटी एंड ट्रांसफॉर्मेटिव लीडरशिप: वेयर ग्रेस मीट्स पावर'*

"लॉरा महिलाओं के साथ दुनिया में जो काम कर रही हैं, मुझे उससे बेहद लगाव है... मुझे उम्मीद है कि सभी महिलाएं उनके कार्यक्रमों से जुड़ेंगी और उनका अनुसरण करेंगी, क्योंकि दुनिया में वह जो पेश कर रही हैं, उसकी हमें बहुत ज्यादा जरूरत है। एक सच्ची दूरदर्शी नेता होने के लिए लॉरा आपका धन्यवाद, जो महिलाओं को प्रेम से नेतृत्व करने के लिए सशक्त बना रही हैं!"

~ **लिन ट्विस्ट**, *वैश्विक दूरदर्शी नेता, मानवतावादी, 'द सोल ऑफ मनी' की लेखिका, एवं 'सोल ऑफ मनी इंस्टीट्यूट' तथा 'पचममा फाउंडेशन' की संस्थापक*

"लॉरा जे. स्वान ने एक मात्र ऐसी गाइडबुक बनाई है जिसकी आपको एक दिव्यता से परिपूर्ण महिला (Divine Woman) के रूप में खुद को याद रखने, पुनः प्राप्त करने और पुनर्जन्म लेने के लिए कभी भी आवश्यकता होगी। वह आपके भीतर के उन प्ररूपों (Archetypes) को सक्रिय करने में मदद करेंगी जिन्हें जगाने की आवश्यकता है, और जब भी आपको आवश्यकता हो... बार-बार अपनी शक्ति तक पहुँचने में आपकी सहायता करेंगी। लॉरा, आपका काम एक सच्चा उपहार और आशीर्वाद है, धन्यवाद!"

~ **चोंग ली**, *वीमेन्स लाइफस्टाइल बिजनेस मेंटर एवं क्लीन एनर्जी टेक एंटरप्रेन्योर*

"'रिक्लेम योर पावर' ने मुझे खुद से प्यार करने, खुद को स्वीकार करने और खुद को पहले से कहीं ज्यादा समझने में मदद की है। अपनी आंतरिक आवाज को सुनने और भीतर से ठीक (heal) होने की इस यात्रा में लॉरा के पास हमारा मार्गदर्शन करने का एक बेहद सुंदर तरीका है। उनका प्रेम और जुनून इस कार्य के माध्यम से स्पष्ट रूप से झलकता है। यह जानना कि उन्होंने इस प्रक्रिया से खुद को भी ठीक किया है और वह अपने ज्ञान और

अनुभव से साझा कर रही हैं, मुझे हर कदम उठाने के लिए आवश्यक आशा प्रदान करता है।"

~ **रेबेका राय**, *महिला सशक्तिकरण नेता (Women's Empowerment Leader)*

इन्हीं दोनों पृष्ठों (Praise / प्रशंसा) का हिंदी अनुवाद नीचे दिया गया है:

प्रशंसा (Praise)

[पृष्ठ 6]

"यदि आप एक ऐसी नेता की तलाश कर रहे हैं जो जो कहती हैं वही करती हैं और अपने संदेश को खुद जीती हैं, तो लॉरा जे. स्वान से बेहतर कोई नहीं। वह पूरी तरह से खरी और प्रामाणिक हैं।"

~ **डेबी लिचटर**, *कैनग्युएन्सी मेंटर एवं फ़ूड एडिक्शन एक्सपर्ट*

"स्वभाव से कोमल लेकिन प्रेम से परिपूर्ण। वह अपने कोचिंग, भगिनीत्व वृत्तों (sistership circles) और शिक्षाओं में इस शैली को पिरोती हैं ताकि हर महिला को सामंजस्य, रचनात्मक अभिव्यक्ति और प्रभाव की इस स्त्री-शक्ति से जुड़ने की अनुमति मिल सके। लॉरा स्वान के साथ काम करने से आपको अपनी आवाज़ को पहचानने और उद्देश्य व प्रेम से भरपूर जीवन जीने का साहस मिलेगा।"

~ **नोवालेना जे. निकेल**, *लेखिका - 'द टोटल फीमेल पैकेज'*

"लॉरा के लेखन और शिक्षाएं लोगों को महानता की ओर ले जाती हैं। मुझे लॉरा द्वारा व्यक्तिगत रूप से मार्गदर्शन (mentorship) प्राप्त करने का परम सौभाग्य और सम्मान मिला है और मेरे जीवन का हर एक पहलू सर्वोत्तम संभव दिशा में आगे बढ़ा है। मैं जानती हूँ कि हर कोई उनकी पुस्तक 'रिक्लेम योर पावर' में मौजूद ज्ञान, प्रेम और अनुग्रह का लाभ उठा सकता है। वह इस दुनिया में एक जादुई और सुंदर रोशनी हैं।"

~ **डॉन विट्टे**, *लेखिका - 'बी...', सीईओ - 'आई गिव ऑन', एवं संस्थापिका - 'द डिजायर टू इंस्पायर फाउंडेशन'*

"लॉरा जे. स्वान के त्रुटिहीन काम ने मेरे जीवन पर एक गहरा और सुंदर प्रभाव डाला है। एक हीलर और अपनी महानता की खोज करने वाली, अपनी दैवीय शक्ति पर दावा करने वाली और एक नेता के रूप में अपने धार्मिक (Dharmic) पथ पर कदम रखने वाली महिला के रूप में, मैं लॉरा को एक मेंटर और मित्र कहने में बेहद सम्मानित महसूस करती हूँ। लॉरा की उत्कृष्ट अंतर्दृष्टि और सूक्ष्म-दृष्टि (clairvoyance) मेरी सच्चाई का एक शानदार प्रतिबिंब रही है, जिसने मेरे आत्मविश्वास को उन तरीकों से बढ़ाया है जो मेरी आत्मा का पोषण करते हैं..."

[पृष्ठ 7]

"...ताकि मैं उस चमक को पूरी तरह से धारण कर सकूं जिसे मैं हमेशा से अपनी वास्तविक क्षमता मानती आई हूँ।"

~ **अली माई थॉम्पसन**, *लाइट वर्कर, हीलिंग आर्टिस्ट, कुंडलिनी योग प्रशिक्षिका*

"लॉरा के साथ काम करने ने मेरी जिंदगी बचा ली है। उनकी कोचिंग, वृत्तों और रिट्रीट्स ने मुझे जीवनभर की लतों (addictions) से बाहर निकलने में मदद की है, और मुझे इस ग्रह पर मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक रूप से अपने दिव्य स्त्रीत्व में कदम रखने की यात्रा के लिए तैयार किया है। अपनी आत्मा को खिलने का अवसर देने और वास्तव में समर्थित, सम्मानित व प्रिय महसूस कराने वाला स्थान बनाने के लिए मैं अपनी बहन लॉरा की हमेशा आभारी रहूँगी।"

~ **एशली डियाज**, *बुटी योग शिक्षिका, एडिक्शन एवं रिकवरी कोच*

"लॉरा एक अद्भुत नेता हैं। वह जागरूक और स्नेही हैं; एक ऐसी महिला जिस पर मैं भरोसा करती हूँ और जिसे अपनी बहन कहने पर मुझे गर्व है! क्योंकि मैंने लॉरा के कार्यक्रमों को 'हाँ' कहा, इसलिए आज मैं एक अधिक सशक्त महिला हूँ, जिसके पास हमारे बच्चों और आने वाली अगली 7 पीढ़ियों के लिए दुनिया में अधिक प्रेम और प्रकाश लाने का एक बड़ा प्रभाव है!"

~ **मिशेल लिटिल**, *मानवतावादी, कार्यकर्ता, संस्थापिका - 'ब्यूटीफुल डाइंग'*

"लॉरा प्रेम और सुरक्षा का एक ऐसा अविश्वसनीय स्थान बनाती हैं जो महिलाओं को परिवर्तनकारी अनुभवों के साथ-साथ समुदाय की एक सुंदर भावना प्रदान करता है। लोगों को वे जहाँ हैं, उसी रूप में स्वीकार करने और उनका सम्मान करने की उनकी क्षमता एक

अनोखा उपहार है। साथ ही, वह एक मजबूत और साहसी व्यक्तित्व हैं जो दूसरों को भी अपनी पूर्ण शक्ति में कदम रखने के लिए प्रेरित करती हैं।"

~ **रेचेल पार्क्स**, *कॉर्पोरेट एग्जीक्यूटिव सक्सेस कोच*

"लॉरा स्वान एक ऐसी महिला हैं जो अपने जीवन और नेतृत्व में प्रेम के सार को साकार करती हैं। एक सह-सुविधाप्रदाता (co-facilitator) और नेता के रूप में, मैं उनके साथ और उनके मार्गदर्शन में काम करके धन्य महसूस करती हूँ। वह एक ऐसी महिला हैं जो वास्तव में अपने उपहारों को साझा कर रही हैं और अपने दिल से इस दुनिया में एक बड़ा बदलाव ला रही हैं।"

~ **जेस मैजिक**, *वक्ता, हीआर्टिस्ट (HeARTist), पवित्र कार्यकर्ता (Sacred Activist)*

[पृष्ठ 8]

"लॉरा में हमेशा से महिलाओं को एक साथ लाने और हर एक व्यक्ति को प्रेम से सराबोर महसूस कराने की अद्भुत क्षमता रही है। मैं उन्हें जानकर बेहद धन्य महसूस करती हूँ। उनकी कृपा के प्रवाह में बैठना मेरे पसंदीदा स्थानों में से एक है!"

~ **करेन कृपलानी**, *लेखिका, माँ, फ़ोटोग्राफ़र, सह-संस्थापिका - ओशियनहाउस मीडिया (OceanHouse Media)*

"मैंने लॉरा को एक बड़े दिल वाली और अपनी पहचान में पूर्ण महिला के रूप में प्रेरणादायक और एक सुंदर आदर्श पाया। उन्होंने प्रेम से निर्मित और हमेशा लॉरा द्वारा स्नेहपूर्वक संचालित एक बहुत ही पेशेवर और व्यापक कार्यक्रम तैयार किया है। यह बौद्धिक और भावनात्मक रूप से कई अंतर्दृष्टियों और ज्ञान से भरा एक समृद्ध अनुभव था। धन्यवाद, लॉरा!"

~ **कैरोलीन रॉबर्ट्स**, *मसाज थैरेपिस्ट एवं बेबी मसाज इंस्ट्रक्टर*

"लॉरा ने मुझे खुद से प्यार करना और खुद का सम्मान करना सिखाया। लॉरा के नेतृत्व में, मैंने अपनी असुरक्षाओं, असत्यों, आत्म-संदेह और अनिश्चितताओं को सुरक्षित रूप से छोड़ना सीखा। मासिक वृत्तों के अलावा, मैं तीन सप्ताहांत रिट्रीट्स पर गई जहाँ हम अपनी विजयों का जश्न मनाते थे, योग का अभ्यास करते थे, पवित्र स्थान में बैठते थे, नृत्य करते थे और अपनी आंतरिक देवी का उत्सव मनाते थे। मैं उन विशेष और पवित्र समयों को कभी नहीं भूलूँगी, और अक्सर ब्रह्मांड को लॉरा की उस प्रतिबद्धता के लिए धन्यवाद देती

हूँ जिसने मुझे खुद को ठीक करने और हमें एक साथ लाने में मदद की। सार्वभौमिक प्रेम की शक्ति की मुझे जो भी समझ है, मैं उसकी ऋणी लॉरा हूँ। मैं हमेशा प्रेम करने, सेवा करने और याद रखने के लिए जिऊँगी।"

~ **मौरीन एम.**, *होलिस्टिक न्यूट्रिशनिस्ट, बेली डांसर, योगिनी*

[पृष्ठ 9] - सर्वाधिकार एवं कॉपीराइट पृष्ठ

कॉपीराइट © 2017 लॉरा जे. स्वान

सर्वाधिकार सुरक्षित। कॉपीराइट धारक की लिखित अनुमति के बिना इस पुस्तक का कोई भी भाग किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम से, जिसमें सूचना भंडारण और पुनर्प्राप्ति प्रणाली, इलेक्ट्रॉनिक, मैकेनिकल, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग आदि शामिल हैं (पर इन्हीं तक सीमित नहीं), पुनः उत्पादित या प्रसारित नहीं किया जा सकता है।

कवर डिज़ाइन: कैरोलिन शेल्ट्रॉ (Carolyn Sheltraw)

अस्वीकरण (Disclaimer): हालाँकि जर्नल लिखने के सुझाव (journaling prompts) तनाव से राहत देने, रचनात्मकता और जीवन में संतुलन को बढ़ावा देने के लिए बेहतरीन उपकरण हैं, लेकिन वे डिप्रेशन या आपके द्वारा अनुभव की जा रही अन्य स्थितियों के लिए चिकित्सा सलाह या पेशेवर परामर्श और सहायता का विकल्प नहीं हैं। यदि आपको आवश्यकता हो तो कृपया सहायता लें।

स्वस्थ रहें (Be well)...

लॉरा

इन्हीं पृष्ठों का हिंदी अनुवाद नीचे दिया गया है:

[शीर्षक पृष्ठ - Title Page]

अपनी शक्ति पुनः प्राप्त करें

(Reclaim Your Power)

अपनी वास्तविक स्त्री-शक्ति और पूर्णता को पुनः स्मरण करने, पुनः प्राप्त करने और पुनर्जन्म देने के लिए प्ररूपों (archetypes) के माध्यम से एक यात्रा। *(A journey through archetypes to remember, reclaim, and rebirth your true feminine power and wholeness.)*

लेखिका: लॉरा जे. स्वान *(Laura J. Swan)*

अपनी शक्ति पुनः

प्राप्त करें

अपनी असली फेमिनिन पावर और होलनेस
को याद करने, वापस पाने और उसे
फिर से पाने के लिए आर्किटाइप्स
के ज़रिए एक सफ़र।

लौरा जे. स्वान

[पृष्ठ 12 - Dedication / समर्पण]

समर्पण

मेरे बच्चों के नाम... मेरी बेटी लूना और मेरे बेटे मावी के नाम... यह पुस्तक आपके लिए है, और यह आपकी दुनिया को आपके लिए और आने वाली कई पीढ़ियों के लिए एक बेहतर स्थान बनाने की मेरी इच्छा से प्रेरित थी।

मेरे पति और निडर योद्धा (Warrior), जोनाथन के नाम। मैं तुमसे गहरा प्रेम करती हूँ। मुझमें योद्धा-स्त्री (Warrioress) को देखने और उसे जगाने में मदद करने के लिए धन्यवाद, ताकि मैं अपने सपनों और आत्मा के कार्य को इस दुनिया में जन्म दे सकूँ। आपके प्रेम और समर्थन के बिना मैं यह नहीं कर पाती।

मेरे पूरे परिवार के नाम जिन्होंने इतने वर्षों में मेरी दृष्टि और कार्य को साकार करने में मेरा समर्थन किया... मैं आपसे प्यार करती हूँ, और आपके प्रेम, धैर्य और मेरे सभी प्रयासों में हमेशा मुझ पर विश्वास रखने के लिए मैं तहे दिल से आपका धन्यवाद करती हूँ।

आज मेरे जीवन में उन सभी गुरुओं, बहनों और मित्रों के नाम जिन्होंने मुझे वह महिला बनने के लिए समर्थित और सशक्त बनाया है जो मैं बनना चाहती हूँ, और जो सुख-दुख में हमेशा मेरे साथ खड़े रहे हैं... मैं आप सभी का तहे दिल से शुक्रिया अदा करती हूँ। आपके बिना मैं यहाँ नहीं होती।

[पृष्ठ 13]

मेरी अत्यधिक समर्पित संपादक और प्रिय मित्र, डेबोरा के नाम, जो इस पूरी प्रक्रिया के दौरान मेरे साथ खड़ी रहीं और जिन्होंने जादू कर दिखाया। आप एक सच्ची योद्धा-स्त्री (Warrioress) हैं और इस बच्चे को जन्म देने में मेरी मदद करने के लिए मैं आपका बहुत आभारी हूँ (असली बच्चे के जन्म से ठीक पहले!)।

उन सभी विदुषी महिलाओं, पूर्वजों और स्त्री-नेताओं के नाम जो मुझसे पहले आई हैं... मार्ग प्रशस्त करने के लिए धन्यवाद। मैं आपके सामने झुकती हूँ, आपसे शक्ति प्राप्त करती हूँ, और हर दिन आपका सम्मान करती हूँ।

उन सभी महिलाओं के नाम जो इतने सालों में मेरे वृत्तों (circles) का हिस्सा रही हैं, या मेरी क्लाइंट रही हैं, या मेरे किसी भी कार्यक्रम में शामिल हुई हैं... आप ही वे हैं जो मुझे हर दिन वह करने के लिए प्रेरित करती हैं जो मैं करती हूँ। आपकी सेवा करने और दुनिया को ठीक करने में मदद करने के लिए अपने मिशन में एक साथ आगे बढ़ने के लिए मैं सदैव आभारी हूँ।

और ईश्वर, देवी, परम रहस्य (Great Mystery), और इस ग्रह पर उभरती प्रेम व हृदय की दिव्य स्त्री-आत्मा के नाम... मैं इस जीवन में आपकी सेवा के लिए हूँ। मेरा उपयोग करें।

सस्नेह (Xo),

लॉरा

विषय-सूची (Table of Contents) का हिंदी अनुवाद नीचे प्रस्तुत है:

विषय-सूची (Contents)

- **प्रस्तावना (Introduction)** 1
- **अध्याय 1:** अपनी शक्ति पुनः प्राप्त करने का मार्ग (The Reclaim Your Power Pathway) 17
- **अध्याय 2:** माता का प्ररूप (The Mother Archetype) 41
- **अध्याय 3:** कन्या का प्ररूप (The Maiden Archetype) 55
- **अध्याय 4:** प्रेम का प्ररूप (The Love Archetype) 69
- **अध्याय 5:** वीरांगना का प्ररूप (The Warrioress Archetype) 87
- **अध्याय 6:** कलाकार का प्ररूप (The Artist Archetype) 103
- **अध्याय 7:** रानी का प्ररूप (The Queen Archetype) 117
- **अध्याय 8:** विदुषी महिला का प्ररूप (The Wise Woman Archetype) 135
- **अध्याय 9:** जागरूक स्त्री-नेता का प्ररूप (The Conscious Feminine Leader Archetype) 151
- **अध्याय 10:** सृजनकर्ता का प्ररूप (The Creatrix Archetype) 167
- **अध्याय 11:** समाकलन और उत्सव (Integration and Celebration) 187
- **उपसंहार (Epilogue)** 197
- **लेखिका के बारे में (About the Author)** 203
- **सुझाई गई पुस्तकें और अतिरिक्त संसाधन (Suggested Reading and Additional Resources)** ... 207

इन दोनों पृष्ठों (प्रस्तावना / Introduction) का हिंदी अनुवाद नीचे प्रस्तुत है:

[पृष्ठ 1 - Introduction / प्रस्तावना]

प्रस्तावना (Introduction)

बहन, *रीक्लेम योर पावर (Reclaim Your Power)* मार्ग में आपका स्वागत है।

यह पुस्तक एक इंटरैक्टिव और रचनात्मक अनुभव के रूप में बनाई गई है जो आपको एक महिला के रूप में विकास के विभिन्न चरणों से ले जाएगी। यह आपकी वास्तविक स्त्री-शक्ति और पूर्णता को पुनः स्मरण करने, पुनः प्राप्त करने और पुनर्जन्म देने का एक मार्ग है, और एक ऐसा सक्रियकरण (activation) है जो आपको इस जीवन में आपकी सबसे बड़ी रचनात्मक क्षमता में आमंत्रित करता है। हम सात अलग-अलग ऊर्जा केंद्रों और नौ अलग-अलग स्त्री प्ररूपों (feminine archetypes) के माध्यम से आगे बढ़ते हैं। अपनी पूरी यात्रा के दौरान हम एक समग्र और बहुआयामी दृष्टिकोण के लिए आर्किटाइपल मनोविज्ञान (archetypal psychology), स्त्री आध्यात्मिकता, कला चिकित्सा (art therapy), ऊर्जा चिकित्सा (energy medicine), पौराणिक कथाओं, संगीत और मानसिकता प्रशिक्षण (mindset training) को एकीकृत करते हैं।

यहाँ प्रस्तुत सामग्री के अधिक रचनात्मक और व्यावहारिक उपयोग के लिए, आप इस पुस्तक के साथ *Reclaim Your Power Companion Guidebook and Creativity Journal* का उपयोग करना भी चुन सकती हैं।

[पृष्ठ 2 - Reclaim Your Power]

सहायक मार्गदर्शिका (Companion Guidebook) में जर्नलिंग प्रश्न, रंग भरने वाले पृष्ठ और निर्देशित अभ्यास हैं जो आपको इस सामग्री तक समृद्ध, सर्वांगीण पहुँच प्रदान करेंगे और हम यहाँ जो कुछ भी खोज रहे हैं उसका विस्तार करेंगे। इसमें मेरी वेबसाइट के लिंक भी शामिल हैं जहाँ मुफ़्त वीडियो और ऑडियो उपलब्ध हैं, जिनके माध्यम से मैं आपको इंटरैक्टिव अभ्यासों, ध्यान (meditations) और विज़ुअलाइज़ेशन में मार्गदर्शन करती हूँ।

ये सभी लिखित सामग्रियां महिलाओं के लिए मेरे द्वारा ऑनलाइन प्रस्तुत किए जाने वाले *Reclaim Your Power* कार्यक्रम का भी हिस्सा बन सकती हैं। यदि आप इस कार्य को और अधिक गहराई से करने की इच्छा महसूस करती हैं, तो इस कार्यक्रम से जुड़ने के लिए आपका स्वागत है। वह कार्यक्रम वर्ष में कई बार वर्चुअली आयोजित किया जाता है, और इसमें अपनी गति से सीखने के लिए एक आत्म-अध्ययन (self-study) विकल्प भी उपलब्ध है। यद्यपि हमारे द्वारा प्रस्तुत 10-सप्ताह का *Reclaim Your Power* ऑनलाइन कार्यक्रम एक समृद्ध और शक्तिशाली अनुभव है जो यहाँ शामिल की गई सभी बातों का विस्तार करता है, फिर भी यह पुस्तक अपने आप में एक शक्तिशाली निर्देशित यात्रा के रूप में पूर्ण है।

Reclaim Your Power मार्ग का जन्म विभिन्न क्षमताओं में महिलाओं के साथ काम करने के मेरे सत्रह से अधिक वर्षों के अनुभव से हुआ है। यह उपचार और मेरी अपनी स्त्री-शक्ति व पूर्णता को पुनः प्राप्त करने की मेरी व्यक्तिगत यात्रा से भी निकला है ताकि मैं अपने सत्य के अनुरूप जीवन का निर्माण कर सकूँ और अपने हृदय में प्रामाणिक शांति व खुशी पा सकूँ।

एक प्रशिक्षित थेरेपिस्ट, प्रमाणित महिला लाइफ कोच, योग शिक्षिका और ऊर्जा चिकित्सा शिक्षिका व अभ्यासी के रूप में, मैंने महिलाओं के साथ काम करते हुए कई अलग-अलग पद्धतियों और उपकरणों का उपयोग किया है। मैंने यहाँ एक ऐसा मार्ग तैयार किया है जो सर्वोत्तम शिक्षाओं को एकीकृत करता है...

इन्हीं दोनों पृष्ठों (पृष्ठ 3 और 4) का हिंदी अनुवाद नीचे प्रस्तुत है:

[पृष्ठ 3 - Introduction / प्रस्तावना]

और अभ्यास जिन्हें मैं महिलाओं को ठीक होने, उनके जीवन को रूपांतरित करने, अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करने और अपने दिल की गहराई में महसूस होने वाले सच्चे उद्देश्य (calling) की ओर कदम बढ़ाने में मदद करने के लिए जानती हूँ। मैंने अपनी जीवन-यात्रा के उन अनुभवों को भी शामिल किया है कि कैसे मैं अपने स्वयं के जीवन में इन अभ्यासों को जान पाई।

यह आत्म-जागरूकता और आत्म-खोज का एक ऐसा मार्ग है, जो मुझे उम्मीद है कि अंततः आपको स्वयं के पास वापस ले जाएगा... बिल्कुल आपकी अपनी शक्तिशाली, रचनात्मक और सुंदर आत्मा तक। और मैं इस यात्रा को अच्छी तरह से जानती हूँ, क्योंकि यह वही मार्ग है जिसे मैंने एक महिला के रूप में अपने लिए चुनना स्वीकार किया है।

मेरे अपने जीवन में, चुनौतियों और आघातों का एक हिस्सा रहा है–एक छोटी लड़की के रूप में टूटे हुए परिवार में बड़े होने से लेकर, ग्यारह वर्ष की आयु तक नशीली दवाओं और शराब की लत, तेरह वर्ष की आयु में एक अपमानजनक/हिंसक संबंध, चौदह वर्ष की आयु में कैंसर का डर, किशोरावस्था में अपने शरीर और कामुकता को लेकर शर्मिंदगी, और अपने बीस के दशक की शुरुआत में एक गंभीर ईटिंग डिसऑर्डर। मैंने वर्षों तक स्वास्थ्य संबंधी कई चुनौतियों और प्रजनन संबंधी समस्याओं का सामना किया और अपने बच्चों को जन्म देने से पहले कई बार गर्भावस्था खोने (गर्भपात) के दर्द से गुजरी। जैसा कि मैं यहाँ अपनी कुछ व्यक्तिगत कहानियों में साझा करूँगी, मैंने अंधेरे से अंधेरा समय देखा है और गहरे से गहरे अवसाद (depression) को झेला है। मैं जानती हूँ कि जीवन को पूरी तरह से छोड़ देने की इच्छा का अहसास कैसा होता है। क्योंकि कई बार... आगे बढ़ना बहुत ही कठिन लगता था।

लेकिन ईश्वर की कृपा से, मैं आगे बढ़ती रही, और मुझे अपने भीतर एक ऐसा विश्वास मिला जो अटूट और सच्चा बन गया। मुझे इन अविश्वसनीय चुनौतियों और अंधेरे के समय के माध्यम से अपनी आत्मा के लचीलेपन और अपने स्वयं के प्रकाश की शक्ति की खोज हुई। मेरा मानना है कि मैंने आज जो जीवन बनाया है और अपने सच्चे उद्देश्य में कदम रखा है, वह उन्हीं पाठों और कठिनाइयों का परिणाम है जिन्हें मैंने सहन किया। मैं अपने पूरे दिल से मानती हूँ कि उन्होंने ही मुझे वह महिला बनाया है जो मैं आज हूँ। और ये सभी पाठ उस मार्ग का हिस्सा बन गए हैं जिसे मैं यहाँ आपके साथ साझा कर रही हूँ।

[पृष्ठ 4 - Reclaim Your Power]

जो सीख और कठिनाइयाँ मैंने सहन की हैं, उन्हीं के परिणामस्वरूप मैंने आज जो जीवन बनाया है और अपने सच्चे आह्वान (calling) में कदम रखा है। मुझे अपने पूरे दिल से विश्वास है कि उन्होंने ही मुझे वह महिला बनाया है जो मैं आज हूँ। और ये सभी पाठ उस मार्ग का हिस्सा बन गए हैं जिसे मैं यहाँ आपके साथ साझा कर रही हूँ।

एक टूटन होती है

जिसमें से अखंडता निकलती है,

एक बिखराव होता है

जिसमें से अभेद्यता खिलती है।

एक ऐसा शोक होता है

जो सभी दुखों से परे आनंद की ओर ले जाता है,

और एक ऐसी नाजुकता होती है

जिसकी गहराइयों से शक्ति उभरती है।

शब्दों के लिए बहुत विशाल

एक खाली स्थान होता है

जिससे होकर हम हर नुकसान के साथ गुजरते हैं,

जिसके अंधेरे से

हमें अस्तित्व में आने की स्वीकृति मिलती है।

सभी ध्वनियों से गहरी एक पुकार होती है

जिसकी धारदार धार दिल को काट देती है

जैसे ही हम उस भीतर के स्थान के लिए खुलते हैं

जो अटूट और पूर्ण है,

गाना सीखते हुए।

~ रशानी (Rashani)

मेरा मानना है कि अंधेरे और त्रासदी का अनुभव हमारी सबसे बड़ी ताकत और उपहारों को जन्म देने के लिए उपजाऊ जमीन बन सकता है। मेरा अनुभव यह रहा है कि जिन अद्भुत महिलाओं को मैं जानती हूँ–जो कोच हैं, अविश्वसनीय माताएँ हैं, हीलर्स हैं, शिक्षिकाएँ हैं, लेखिकाएँ हैं, उद्यमी हैं...

[पृष्ठ 5 - Introduction / प्रस्तावना]

और अन्य–उनमें से लगभग सभी ने दुखों और पीड़ा को गहराई से जाना है, रास्ते में गलतियाँ (जिन्हें कुछ लोग "बड़ी गलतियाँ" कह सकते हैं) की हैं और कठिन सबक सीखे हैं। यही वह चीज़ है जिसने उन्हें–और हम सभी को–वह बनाया है जो हम आज हैं। और ये वही महिलाएँ हैं जो दुनिया को बदलने जा रही हैं (और अभी भी बदल रही हैं)।

इससे पहले कि मैं आगे बढ़ूँ, मुझे यहाँ एक बात कहनी है कि मैं महिलाओं और पुरुषों दोनों से समान रूप से प्यार करती हूँ। मैं एक आधुनिक नारीवादी (modern feminist) हूँ, इसमें कोई शक नहीं... और मैं पुरुषों से बेहद प्यार करती हूँ व उनकी खूबियों की सराहना करती हूँ। मेरी शादी एक लक्ष्य-उन्मुख, अत्यधिक जुनूनी और बहुत ही पुरुषोचित (masculine) व्यक्ति से हुई है, जो मेरे कोमल स्त्री-स्वभाव में एक महत्वपूर्ण और सुंदर संतुलन लाए हैं और जिन्होंने मुझे मेरे भीतर की स्वस्थ पुरुष-ऊर्जा के संपर्क में आने में मदद की है।

मुझे पुरुष-ऊर्जा (masculine energy) और पुरुष पसंद हैं। मेरा मानना है कि पुरुषों पर एक समूह के रूप में जो नकारात्मकता और आलोचना थोपी जाती है, उसका अधिकांश हिस्सा स्वस्थ पुरुष-ऊर्जा से संबंधित नहीं है; वह उस आहत और असंतुलित पुरुष-ऊर्जा से संबंधित है जो इस ग्रह पर बहुत लंबे समय से तबाही मचा रही है (महिलाओं और पुरुषों दोनों में)। हमारे पुरुषों को भी उतना ही उपचार और संतुलन की आवश्यकता है जितना कि हमारी महिलाओं को, और मैं अपने पूरे दिल से यहाँ और अभी इस बात की घोषणा करना चाहती हूँ।

इसके साथ ही, मेरा यह भी मानना है कि महिलाएँ वास्तव में दुनिया की सबसे शक्तिशाली, लचीली और बहुआयामी जीव हैं। हम बेहद मजबूत हैं और हमारे पास उग्रता, शक्ति और सामर्थ्य के साथ-साथ करुणा, सहानुभूति, संवेदनशीलता और पोषण के अनूठे रूप हैं। हम जीवन को धारण करती हैं और जन्म देती हैं, तथा अपने शरीरों का बार-बार बलिदान देती हैं ताकि इस पृथ्वी पर जीवन जारी रह सके।

[पृष्ठ 6 - Reclaim Your Power]

हमारे शरीर बार-बार समर्पित होते हैं ताकि इस धरती पर जीवन चलता रहे। हम एक चमत्कार हैं (जैसे कि सभी जीव हैं) और मेरा मानना है कि एक प्रजाति के लिए जीवन वाहक होने के नाते एक विशेष शक्ति और सामर्थ्य आता है। बिना पूरी तरह अपना आपा खोए और दूर भागे, ऐसा करने में सक्षम होने के लिए हमारे पास एक निश्चित प्रकार की भावनात्मक बनावट *होनी ही चाहिए* (हालाँकि मुझे स्वीकार करना होगा कि कुछ बार मैं खुद भी भागने के कगार पर पहुँच गई थी)।

अपने भीतर और अपने चारों ओर जीवन का पोषण करने की प्रेरणा–चाहे हम वास्तविक बच्चों को जन्म दें या न दें–वही प्रेरणा है जो हमें बेहतरीन नेता, हीलर, महिला उद्यमी और शिक्षिका भी बनाती है। हम अन्य लोगों की सफलता, स्वास्थ्य, कल्याण और जीवन की समग्र गुणवत्ता की गहराई से परवाह करते हैं। हम रिश्तों के निर्माण और यह सुनिश्चित करने की गहराई से परवाह करते हैं कि वे कायम रहें और स्वस्थ रहें। हम इस बात की गहराई से परवाह करते हैं कि केवल कुछ ही लोगों को नहीं, बल्कि सभी लोगों को एक न्यायपूर्ण और टिकाऊ दुनिया का अधिकार मिले।

और यही कारण है कि मानव इतिहास में पहले कभी न देखे गए स्तर पर, हमें अपने उपहारों, अपने नेतृत्व और अपनी रचनात्मक क्षमता की पूर्णता को फिर से जगाने और प्राप्त करने के लिए पुकारा जा रहा है। क्योंकि *अब हमें पहले से कहीं अधिक आवश्यकता है*/ इस समय हम ऐसी कई चुनौतियों का सामना कर रहे हैं जो गंभीर और अत्यावश्यक हैं।

मेरा मानना है कि महिलाओं का हृदय-केंद्रित नेतृत्व और बुद्धिमत्ता हमारी प्रजाति के अस्तित्व के लिए आवश्यक है। दुनिया की सेवा में हमारे प्रामाणिक उपहारों को अपनाना न केवल हमें सबसे अधिक खुश और संतुष्ट बनाएगा (यह एक बोनस है), बल्कि इसके अलावा... हमारे ग्रह को अभी हमारे प्रेम, रचनात्मकता और दृष्टि की इतनी आवश्यकता है जितनी पहले कभी नहीं थी। हमें अधिक से अधिक महिलाओं की आवश्यकता है कि वे.

[पृष्ठ 7 - Introduction / प्रस्तावना]

हमारी प्रामाणिक शक्ति... क्योंकि महिलाओं के रूप में, हमारी प्रामाणिक शक्ति भले ही प्रचंड/उग्र हो सकती है, लेकिन यह हमारे दिल से और प्रेम के एक सच्चे स्थान से आती है।

"पश्चिमी महिला द्वारा दुनिया को बचाया जाएगा।"

~ दलाई लामा

इस पुस्तक और *Reclaim Your Power* मार्ग का मेरा सबसे गहरा उद्देश्य आपको अपनी सच्ची रचनात्मक स्त्री-शक्ति की पूर्णता को पुनः प्राप्त करने में सहायता करना है, और यह खोजने में मदद करना है कि आप खुद को ठीक करने, अपने जीवन में सच्ची खुशी पैदा करने और दुनिया को ठीक करने में (यदि आप ऐसा करने के लिए प्रेरित महसूस करती हैं) इसका सबसे प्रभावी ढंग से उपयोग कैसे कर सकती हैं। मैं अपने पूरे दिल से उम्मीद करती हूँ कि आप इस बात के प्रति जागें कि आप कितनी असाधारण हैं और यह जानें कि मानव इतिहास के इस समय में आपकी क्षमताएँ कितनी कीमती और महत्वपूर्ण हैं, चाहे आप कोई भी हों और आप किसी भी दौर से गुजरी हों। संभवतः, आपकी कहानी जितनी कठिन रही होगी, आपकी "करुणा का प्रशिक्षण" उतना ही बड़ा रहा होगा (जैसा कि मैं इसे कहना पसंद करती हूँ), और इसके परिणामस्वरूप आपके पास दूसरों को वापस लौटाने के लिए उतना ही अधिक होगा।

सच्चे करुणा और सहानुभूति के गुण ही इस दुनिया में सबसे संवेदनशील, जुड़े हुए नेताओं, शिक्षकों, माताओं और हीलर्स का निर्माण करते हैं। हम सभी की एक कहानी है जिसने हमें वह बनाया है जो हम आज हैं, और जिसमें हमें अधिक करुणा देने की शक्ति है। मेरी आशा है कि इस पुनः प्राप्त करने के मार्ग (reclaiming pathway) के माध्यम से, आप अपनी पूरी कहानी को पुनः प्राप्त करेंगी और इसे अपने तथा दुनिया के लिए कुछ सुंदर रूप में बदलने (कीमिया/alchemize करने) की अनुमति देंगी। क्योंकि मैं जानती हूँ कि महिलाएँ–जो वास्तविक और सहज हैं, जो गहराई और तीव्रता से महसूस करती हैं, और जिनका जीवन बिखरा हुआ व अतीत घावों से भरा हो सकता है–

[पृष्ठ 8 - Reclaim Your Power]

हमारी दुनिया के रूपांतरण की कुंजी अपने पास रखती हैं। हम वे लचीली महिलाएँ हैं जो जानती हैं कि पीड़ित होने का क्या मतलब है, और हम यह भी जानती हैं कि दूसरी तरफ (मुश्किलों से बाहर) उबरने का क्या मतलब होता है।

और इस समय... हमारी दुनिया दूसरी तरफ उबरने के लिए संघर्ष कर रही है।

और हम यह कर सकती हैं। मैं अपने पूरे दिल से जानती हूँ कि हम कर सकती हैं। लेकिन हमें अपने दिलों को एकजुट करना होगा, एक-दूसरे को सशक्त बनाना होगा और एक साथ उठना होगा। भगिनीत्व (sisterhood) और सहयोग में महिलाओं का एक साथ आना दुनिया को ठीक करने के लिए हमारी स्त्री-शक्ति का प्रभावी ढंग से उपयोग करने की सबसे महत्वपूर्ण कुंजियों में से एक है। अब हम उस झूठी, शक्तिहीन करने वाली धारणा प्रणाली पर विश्वास नहीं कर सकते जो कहती है कि अन्य महिलाएँ हमारी प्रतिस्पर्धी हैं–कि यदि किसी एक महिला के पास पुरुष, करियर, शरीर या घर है, तो इसका मतलब है कि अन्य महिलाओं के पास अपने सपनों के लिए कम जगह बचेगी, या वे उन्हें प्राप्त करने के योग्य कम हैं।

कमी का यह भ्रम (myth of scarcity) एक सरासर झूठ है और हमारे आसपास की संस्कृति द्वारा फैलाया गया है जो हमें लगातार बताती रहती है कि हम पर्याप्त अच्छे नहीं हैं। हमें बाज़ार का हर गैजेट, सप्लीमेंट और डाइट प्लान बेचा जाता है क्योंकि उनके विपणन (marketing) और हमारे सभी मीडिया व विज्ञापनों के भीतर आवश्यक छिपा हुआ संदेश यह होता है: *"आप जैसी हैं वैसी पर्याप्त अच्छी, सुंदर, समझदार या पतली नहीं हैं... इसलिए आपको बेहतर बनाने के लिए इस चमत्कारिक उत्पाद (MIRACLE PRODUCT) की आवश्यकता है।"*

और हम बार-बार इस झांसे में आ जाते हैं।

[पृष्ठ 9 - Introduction / प्रस्तावना]

यह, और अन्य गहराई से जड़े जमा चुके कारक, इस झूठी धारणा को बनाए रखते हैं कि चूँकि हम पर्याप्त नहीं हैं, इसलिए हमें अन्य महिलाओं के साथ प्रतिस्पर्धा करनी होगी जिन्हें हम सोचते हैं कि वे स्वाभाविक रूप से हमसे बेहतर हो सकती हैं (और इस तरह यह

चक्र चलता रहता है)। लेकिन सच्चाई यह है... *जब एक महिला जीतती है, तो हम सब जीतते हैं। जब हम प्रेम और विश्वास के साथ एक-दूसरे को सशक्त बनाते हैं, तो हम मिलकर उठते हैं।* और मेरी प्रार्थना है कि हम इस जागरण और पुनः प्राप्त करने की प्रक्रिया में एक साथ आएं... और मिलकर आगे बढ़ें।

इस मार्गदर्शिका और *Reclaim Your Power* मार्ग का तीन-भागों वाला उद्देश्य आपको (और सभी महिलाओं को) इसमें सहयोग देना है:

स्मरण करना (Remember), पुनः प्राप्त करना (Reclaim) और पुनर्जन्म देना (Rebirth)... आप जो कुछ भी हैं उस पूरे स्वरूप को।

मेरा मिशन महिलाओं को शक्तिहीनता, शर्मिंदगी और आत्म-आलोचना के पुराने ढर्रे से बाहर निकलने में मदद करना है ताकि वे एक साथ आकर यह **स्मरण (REMEMBER)** कर सकें कि हम भीतर से वास्तव में कौन हैं... अपनी सबसे गहरी स्त्री-शक्ति को **पुनः प्राप्त (RECLAIM)** कर सकें... और अपनी पूर्णता व पूरी क्षमता से अपने प्रामाणिक स्वरूप को **पुनर्जन्म (REBIRTH)** दे सकें। यहाँ से हम वास्तव में दुनिया को बदल सकते हैं, और हम आज ऐसा कर भी रहे हैं।

"हमें उस जीवन को छोड़ने के लिए तैयार रहना होगा जिसकी हमने योजना बनाई थी ताकि हम उस जीवन को पा सकें जो हमारा इंतजार कर रहा है।"

~ जोसेफ कैंपबेल (Joseph Campbell)

Reclaim Your Power मार्ग एक मजेदार और रचनात्मक यात्रा है, जो आपको अपने युवा व आनंदमयी हिस्सों के साथ-साथ अपने भीतर की भावुक और संवेदनशील महिला को पुनः प्राप्त करने में मदद करेगी। मैं आपको...

[पृष्ठ 10 - Reclaim Your Power]

आपको अपनी संवेदनशील प्रक्रिया में गहराई से ले जाऊँगी ताकि कुछ व्यक्तिगत अनुभव दिए जा सकें कि इस कार्य को कैसे लागू किया जा सकता है। मुझे उम्मीद है कि मैं आपको आपके अपने बुद्धिमान, सहज उपहारों से जुड़ने में मदद कर सकूँगी और आपको अपने भीतर के उन विभिन्न हिस्सों का पता लगाने की अनुमति दे सकूँगी जो याद किए जाने, पुनः प्राप्त किए जाने, या पहली बार खोजे जाने के लिए तरस रहे हैं–ठीक वैसे ही जैसे वे कभी मेरे भीतर थे (और अब भी हैं!)। यह स्वयं के सभी हिस्सों को एकीकृत करने

का एक मार्ग है ताकि आप अपनी पूर्णता का अनुभव कर सकें और अपने सपनों व इच्छाओं के अनुरूप प्रामाणिक जीवन जी सकें।

यह एक सर्पिलाकार (spiraling), वृत्ताकार यात्रा भी है जो आपको लगातार विकसित और रूपांतरित होने के लिए आमंत्रित करती है। यह आपको कभी-कभी कठिन प्रश्न पूछने और अंधेरे में झांकने के लिए आमंत्रित करती है, साथ ही रंगीन और मजेदार खोजों व अभ्यासों में गोता लगाने के लिए भी। मेरा मानना है कि दोनों को करने से... आप अपने स्वयं के प्रामाणिक प्रकाश से और भी अधिक जुड़ी हुई बनकर उभर सकती हैं।

यही कारण है कि मैं अपने अधिकांश कार्यों और कला में सर्पिल (spiral) के प्रतीक का उपयोग करती हूँ। मेरे लिए, यह हमारी स्त्री-यात्रा के निरंतर विकास का प्रतिनिधित्व करता है, साथ ही एक महिला के शरीर और आत्मा के भीतर रचनात्मकता व उर्वरता की असीम शक्ति का प्रतीक है।

कभी-कभी, जब हम सर्पिल के केंद्र की ओर वापस बढ़ रहे होते हैं, तो हम अपने भीतर गहराई में जा रहे होते हैं–शायद किसी काले या चुनौतीपूर्ण समय में, या कभी-कभी अज्ञात के अतल गहराई (abyss) और भीतर के असुविधाजनक स्थानों में। जीवन चलता रहता है, और हमें बार-बार पार करने के लिए चुनौतियाँ देता रहता है।

इन्हीं दोनों पृष्ठों (पृष्ठ 11 और 12) का हिंदी अनुवाद नीचे प्रस्तुत है:

[पृष्ठ 11 - Introduction / प्रस्तावना]

कभी-कभी हम सर्पिल के केंद्र से वापस बाहर की ओर बढ़ते हैं, एक बार फिर अपने सुंदर प्रकाश और आनंद की महान अभिव्यक्ति में लौटते हैं। हम अपनी क्षमताओं को व्यक्त कर रहे होते हैं और जीवंत महसूस कर रहे होते हैं। चीजें सही चल रही होती हैं। हम जीवन में कमाल कर रहे होते हैं। और इस प्रकार, यह चक्र चलता रहता है। महिलाएँ चक्रीय (cyclical), सर्पिलाकार और निरंतर परिवर्तित होने वाली प्राणी हैं... वे रेखीय (linear) नहीं हैं। हम हमेशा विकसित हो रही हैं, चंद्रमा के चक्रों की तरह–भले ही कभी-कभी ऐसा लगे कि हम पीछे की ओर जा रही हैं। जब हम उस सर्पिल के मोड़ पर दोबारा आते हैं, जो लगातार परिवर्तन और प्रवाह में रहता है, तो हमें लग सकता है कि हम वहीं पहुँच गए हैं जहाँ से शुरुआत की थी या पीछे हट रहे हैं, लेकिन अगर हम इसे उस नज़रिए से देखना चुनें, तो हम हमेशा बदल रहे होते हैं और खुद के एक अधिक विकसित रूप को पुनर्जन्म दे रहे होते हैं।

आपका पूरा अस्तित्व यहाँ स्वीकार्य है–आपका अंधकार और आपका प्रकाश, वे बातें जिन पर आपको गर्व है और वे बातें जिनके बारे में आप प्रार्थना करती हैं कि किसी को कभी पता न चले... और आपके भीतर जीवित और पुकारने वाले वे सभी प्ररूप (archetypes) व्यक्त होने के लिए आमंत्रित हैं। आप जो कुछ भी हैं, वह *Reclaim Your Power* मार्ग का एक स्वस्थ और सामान्य हिस्सा है जिसे आप इस मार्गदर्शिका और इसके साथ मिलने वाले कार्यक्रमों में पाएँगी। यहाँ इस कार्य में, मैं आपको अपने पूरे, उलझे हुए और 'ब्रूटिफ़ुल' (brutiful - जैसा कि ग्लेनॉन डॉयल कहती हैं: सुंदर और क्रूर का मिश्रण) जीवन को गले लगाने... और इसे सर्वोत्तम संभव जीवन बनाने के लिए आमंत्रित करती हूँ।

और अब आपके शुरुआत करने का समय आ गया है।

यह अपने सच्चे स्त्री-उपहारों, अपनी प्रामाणिक दृष्टि, अपनी बुद्धिमत्ता और अपनी शक्ति के पास वापस लौटने (घर आने) का समय है। मैं जानती हूँ कि आप एक बहुत ही महत्वपूर्ण कारण से इस ग्रह पर हैं, जैसा कि हम सभी हैं। चाहे आप...

[पृष्ठ 12 - Reclaim Your Power]

एक माँ हों, एक उद्यमी, एक हीलर, एक शिक्षिका, एक सी.ई.ओ. (CEO), या एक कलाकार हों (और इन भूमिकाओं या किसी भी अन्य भूमिका का कोई भी संयोजन)—आप एक **सृजनकर्ता (CREATRIX)** हैं–एक शक्तिशाली देवी, जिसके पास अपने जीवन में असीम खुशी व संतुष्टि पैदा करने की और इस दुनिया में अपार सुंदरता को जन्म देने की क्षमता है।

और यही वह चीज़ है जिसकी इस समय दुनिया को हम सभी से आवश्यकता है।

तो बहन, घर में आपका स्वागत है।

Reclaim Your Power मार्ग पर आपका मार्गदर्शन करने के लिए मैं सम्मानित महसूस कर रही हूँ, और ऐसा करने के लिए मुझ पर विश्वास जताने हेतु आपका धन्यवाद करती हूँ। मुझे उम्मीद है कि यह आपके लिए उतना ही उपयोगी सिद्ध होगा जितना कि यह मेरे लिए रहा है।

असीम प्रेम के साथ,

लॉरा जे. स्वान (Laura J. Swan)

[पृष्ठ 13]

(यह पृष्ठ केवल प्रतीक चिह्न के साथ रिक्त है।)

[पृष्ठ 14 - Reclaim Your Power]

रीक्लेम योर पावर आह्वान (The Reclaim Your Power Invocation)

इस मार्ग में आपका स्वागत है...

जो आपके भीतर की गहराइयों से पुकारा गया है

उसे पुनः प्राप्त करने के लिए जिसे पीछे छोड़ दिया गया था

और उसे स्मरण करने के लिए जो परम सत्य है।

अपने आह्वान (calling) को 'हाँ' कहने के लिए

अपने प्रकाश को 'हाँ' कहने के लिए

उन परछाइयों को अपनाने के लिए 'हाँ' कहने के लिए

जो कभी आपको रात में डराया करती थीं

क्योंकि आपका संपूर्ण अस्तित्व पवित्र है

और आपका हर एक हिस्सा अस्तित्व में रहने के लिए बना है

तथा अपनी पूर्णता को अपनाना सीखना ही

वह मार्ग है जिससे हम सभी स्वतंत्र होंगे।

क्योंकि यह आह्वान हम सभी के लिए है

हर एक कीमती महिला और लड़की के लिए

क्योंकि भीतर की गहराइयों में हम जानते हैं

कि हमारे हृदय ही इस दुनिया को ठीक करेंगे।

इन्हीं दोनों पृष्ठों (पृष्ठ 15 और पृष्ठ 16) का हिंदी अनुवाद नीचे प्रस्तुत है:

[पृष्ठ 15 - Reclaim Your Power Invocation]

रीक्लेम योर पावर आह्वान (Reclaim Your Power Invocation - जारी)

लेकिन सबसे पहले हमें **स्मरण** करना होगा

और अपने भीतर की शक्ति को **पुनः प्राप्त** करना होगा

फिर **पुनर्जन्म** लेकर अपने उपहारों को साझा करना होगा

बिना किसी चीज़ को छिपाए।

यह जागृत महिला (Awakened Woman) का मार्ग है

जहाँ हर रानी (Queen) अपना सत्य पाती है

आपके उपहारों को किसी अनुमति की आवश्यकता नहीं है

और आपका अस्तित्व ही इस बात का प्रमाण है

कि आप अगले कदम के लिए तैयार हैं

और आपका हृदय सब कुछ समाहित कर सकता है

आप एक प्रेमिका, एक नेता,

एक माँ और एक लाइटवर्कर (प्रकाश-पुंज) हैं

जिसने अंततः उस पुकार का उत्तर दे दिया है।

[पृष्ठ 16]

(यह पृष्ठ पूर्णतः रिक्त है।)

इन्हीं दोनों पृष्ठों (पृष्ठ 17 और 18) का हिंदी अनुवाद नीचे प्रस्तुत है:

[पृष्ठ 17 - Chapter 1 / अध्याय 1]

अध्याय 1: अपनी शक्ति पुनः प्राप्त करने का मार्ग (The Reclaim Your Power Pathway)

आर.वाई.पी. (RYP) मार्ग क्या है?

रीक्लेम योर पावर (Reclaim Your Power) मार्ग एक ऐसी यात्रा है, जो मुझे उम्मीद है कि आपको इस जीवनकाल में वह सबसे पूर्ण, एकीकृत और शक्तिशाली रूप बनने के लिए प्रेरित करेगी जो आप बनने के लिए बनी हैं। यह एक ऐसा मार्ग है जो आपको अपने भीतर के उन सभी हिस्सों को पुनः प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करता है जो आप हैं, साथ ही खुद के उन नए हिस्सों की खोज करने की प्रेरणा देता है जो व्यक्त होना चाहते हैं।

जैसा कि मैंने प्रस्तावना में साझा किया था, इस पुस्तक के साथ एक *Companion Guidebook and Creativity Journal* (सहायक मार्गदर्शिका और रचनात्मकता जर्नल) भी है जो यहाँ हमारे द्वारा खोजी जाने वाली प्रक्रिया के साथ तालमेल बिठाकर चलता है। ये सामग्रियां महिलाओं के लिए मेरे *Reclaim Your Power* कार्यक्रम में भी शामिल हैं, जो एक ऑनलाइन पाठ्यक्रम मंच पर और समय-समय पर लाइव या व्यक्तिगत रूप से उपलब्ध रहता है। यदि आप यहाँ शामिल की गई सामग्री को पसंद करती हैं, तो मैं आपको हमारे निर्देशित कार्यक्रम को भी तलाशने के लिए अत्यधिक प्रोत्साहित करती हूँ...

[पृष्ठ 18 - Reclaim Your Power]

...समान विचारधारा वाली महिलाओं के साथ इस मार्ग पर आगे बढ़ना, और कार्यक्रम द्वारा दिए जाने वाले अतिरिक्त रूपांतरणकारी उपकरणों व संसाधनों का होना, एक बहुत ही अनूठा और शक्तिशाली उपचार अनुभव है।

जैसा कि मैंने प्रस्तावना में भी साझा किया था, इस यात्रा में हम सात अलग-अलग ऊर्जा केंद्रों और नौ अलग-अलग स्त्री प्ररूपों (feminine archetypes) के माध्यम से आगे बढ़ते हैं, और इस पूरे मार्ग के दौरान हम एक समग्र और बहुआयामी दृष्टिकोण के लिए आर्किटाइपल मनोविज्ञान (archetypal psychology), स्त्री आध्यात्मिकता, कला चिकित्सा (art therapy), ऊर्जा चिकित्सा (energy medicine), पौराणिक कथाओं, योग, संगीत और मानसिकता प्रशिक्षण (mindset training) के क्षेत्रों को एकीकृत करते हैं।

जैसा कि आप आगे आने वाले चित्र में देख सकती हैं, हम नीचे से ऊपर की ओर बढ़ेंगे– मूलाधार चक्र (Root Chakra) से सहस्रार चक्र (Crown Chakra) तक–और जिन नौ प्ररूपों के माध्यम से हम आगे बढ़ते हैं, वे इसी चक्र प्रणाली के अंतर्गत आते हैं। प्रत्येक प्ररूप पिछले प्ररूप पर निर्मित होता है, और प्रत्येक ऊर्जा केंद्र पिछले वाले के सक्रिय होने के परिणामस्वरूप सक्रिय होता है।

इन्हीं दोनों पृष्ठों (पृष्ठ 19 और 20) का सटीक हिंदी अनुवाद नीचे प्रस्तुत है:

[पृष्ठ 19 - Reclaim Your Power Pathway]

अपनी शक्ति पुनः प्राप्त करने का मार्ग (The Reclaim Your Power Pathway)

चक्र और स्त्री-प्ररूप (The Chakras and Archetypes)

रीक्लेम योर पावर मार्ग में, हम स्त्री-ऊर्जाओं और प्ररूपों (archetypes) की एक श्रृंखला के माध्यम से यात्रा करते हैं। ये प्ररूप प्राकृतिक रूप से ऊर्जा चिकित्सा (energy medicine) में चक्र प्रणाली से मेल खाते हैं (लेकिन इन्हीं तक सीमित नहीं हैं)। प्रत्येक प्ररूप के मूल गुणों और उनके संबंधित चक्र गुणों के लिए इसका एक त्वरित मार्गदर्शिका के रूप में उपयोग करें जहाँ वे एक-दूसरे से मिलते हैं।

- **प्ररूप: माता / द मदर (मूलाधार चक्र / Root Chakra)**
    - **गुण:** स्वयं के भीतर और इस दुनिया में परम आराम महसूस करना; जीवन में सुरक्षा, विश्वास और निश्चिंतता की भावना। यह जानना कि चाहे कुछ भी हो जाए, आपकी देखभाल की जा रही है।
- **प्ररूप: कन्या और प्रेयसी / The Maiden, The Lover (स्वाधिष्ठान चक्र / Sacral Chakra)**
    - **गुण (कन्या / Maiden):** नयापन, क्रीड़ाशीलता, रचनात्मकता, शक्तिशाली जीवन-शक्ति ऊर्जा, आनंद, मासूमियत और साहस।
    - **गुण (प्रेयसी / Lover):** हमारी भावनाओं का स्वस्थ प्रवाह, सशक्त कामुकता (empowered sexuality), पुरुष और स्त्री ऊर्जाओं का सशक्त मिलन, जुनून, आनंद, जीवंतता, संवेदनशीलता और शारीरिक जुड़ाव (कामुक या गैर-कामुक)।
- **प्ररूप: वीरांगना / The Warrioress (मणिपूरक चक्र / Solar Plexus Chakra)**
    - **गुण:** आंतरिक शक्ति, आत्मविश्वास, दूसरों के साथ स्वस्थ सीमाएँ (boundaries), भयंकर प्रेम, और सत्य के प्रति अटूट प्रतिबद्धता।
- **प्ररूप: कलाकार / The Artist (अनाहत चक्र / Heart Chakra)**
    - **गुण:** बिना शर्त प्रेम, क्षमा, करुणा, उपस्थिति, कोमलता, विशालता, प्रेम देने और प्राप्त करने का स्वस्थ संतुलन, अपने रचनात्मक उपहारों और हृदय को दुनिया के साथ साझा करना।
- **प्ररूप: रानी / The Queen (विशुद्ध चक्र / Throat Chakra)**
    - **गुण:** अपना सत्य बोलना, प्रेम के साथ अपनी ज़रूरतों को दूसरों तक पहुँचाना, अविश्वसनीय आत्म-सम्मान, पवित्र आत्म-देखभाल (sacred self-care), सुसंगत, प्रेमी, सशक्त आत्म-अभिव्यक्ति और अपने सत्य को आवाज़ देने के माध्यम से आंतरिक शांति।
- **प्ररूप: ज्ञानी स्त्री / The Wise Woman (आज्ञा चक्र / Third Eye Chakra)**
    - **गुण:** अंतर्ज्ञान (intuition), आंतरिक बुद्धिमत्ता, मानसिक/अतीन्द्रिय क्षमताएँ, प्राचीन ज्ञान और पैतृक बुद्धिमत्ता तक पहुँच, गहरी आंतरिक प्रेरणा और सत्य।

- **प्ररूप: सचेत स्त्री नेता / The Conscious Feminine Leader (सहस्रार चक्र / Crown Chakra)**
    - **गुण:** अपनी उच्च चेतना से जुड़ाव, दुनिया में दिव्य प्रेम और प्रकाश का संचार करना, आध्यात्मिक नेता और शिक्षक, पृथ्वी पर उपचार के लिए दिव्य स्त्री पात्र, दुनिया को ठीक करने में मदद करने के लिए खुद को ठीक करने को महत्व देना।
- **प्ररूप: सृजनकर्ता देवी / The Creatrix Goddess (सभी चक्र / ALL CHAKRAS)**
    - **गुण:** परम स्त्री-शक्ति का साकार रूप; सुंदरता की रचयिता, प्रेम, बच्चे, और पृथ्वी पर जीवन-शक्ति ऊर्जा तथा उपचार का माध्यम। असीम क्षमता का साकार रूप, अपने उपहारों को खुले तौर पर साझा करती है, प्रचुरता से प्राप्त करती है। यह हम सभी के भीतर शक्तिशाली रचनात्मक स्त्री-देवी और जीवन-शक्ति ऊर्जा है।

[पृष्ठ 20 - Reclaim Your Power]

Reclaim Your Power मार्ग शुरू करने से पहले, यह सुनिश्चित करना उपयोगी हो सकता है कि हम यहाँ प्ररूपों (archetypes), ऊर्जा केंद्रों और इन सभी बातों के बारे में एक ही पृष्ठ पर हों, ताकि आप उस ढाँचे (framework) को समझ सकें जहाँ से मैं आ रही हूँ और जिसे हमारी साथ की यात्रा के लिए चुन रही हूँ।

हम पौराणिक कथाओं, फिल्मों और कहानियों की खोज क्यों करते हैं? (Why Do We Explore Mythology, Movies and Stories?)

मुझे हमेशा से कहानियाँ सुनना पसंद रहा है। मेरी कुछ सबसे गहरी अनुभूतियाँ और व्यक्तिगत उपचार सबसे सरल कहानियों को सुनने से आए हैं, यहाँ तक कि बच्चों की किताबों से भी, और उन्हें अपने भीतर सत्य के गहरे स्थानों तक पहुँचने देने से। पौराणिक कथाओं और कहानियों में हमारे भीतर के जटिल सत्यों और अवधारणाओं को समझने में हमारी मदद करने का एक तरीका होता है। वे हमें अधिक सरल तरीके से विचारों को आत्मसात करने की अनुमति देते हैं, और ये विचार हमें अंदर से बाहर की ओर बदल सकते हैं।

हम सूचनाओं और तथ्यों को सुनने की तुलना में अपने भीतर के एक अलग स्थान से कहानियों और मिथकों को सुनते हैं। हम उन्हें अक्सर उसी तरह सुनते हैं जैसे हम कला और कविता को सुनते हैं, और अपने दिलों को उससे कहीं अधिक खोलते हैं जितना कि हम अध्ययन करते समय और कठोर तथ्यों को सीखते समय खोलते हैं।

"पौराणिक कथाएँ कोई झूठ नहीं हैं, पौराणिक कथाएँ कविता हैं, यह रूपकात्मक (metaphorical) हैं। यह अच्छी तरह से कहा गया है कि पौराणिक कथाएँ उप-अंतिम सत्य (penultimate truth) हैं–उप-अंतिम इसलिए क्योंकि अंतिम सत्य को शब्दों में नहीं पिरोया जा सकता। यह शब्दों से परे है। छवियों से परे, बौद्ध धर्म के 'भवचक्र' (Wheel of Becoming) की उस सीमा से परे। पौराणिक कथाएँ मन को उस सीमा से परे ले जाती हैं, उस ओर जिसे जाना तो जा सकता है पर कहा नहीं जा सकता।"

~ जोसेफ कैंपबेल (*द पावर ऑफ मिथ* में)

[पृष्ठ 21 - Reclaim Your Power Pathway]

मेरी प्रिय मेंटर्स और शिक्षकों में से एक, जिन्होंने अध्ययन और महिलाओं, प्ररूपों (archetypes) व मनोविज्ञान के साथ मेरे काम में चुने गए मार्ग को बहुत प्रेरित किया, वह थीं *Eating in the Light of the Moon* की लेखिका डॉ. अनिता जॉनस्टन (Dr. Anita Johnston)। अनिता ने मेरे जीवन को उन तरीकों से छुआ है जिन्हें मैं यहाँ बयां नहीं कर सकती, और उनके काम का सार मेरे काम के सार में भी गहराई से समाहित हो गया है। जिस तरह से वे स्त्री-आध्यात्मिकता, शरीर की छवि (body image) के संघर्षों और असंतुलित खान-पान (disordered eating) के बारे में जटिल अवधारणाओं को सिखाने के लिए मिथकों, रूपकों और कहानी सुनाने के तरीके का उपयोग करती हैं, वह मेरे लिए और उन सभी महिलाओं के लिए बेहद शक्तिशाली रहा है जिन्हें मैं उनके काम का संदर्भ देती हूँ।

मैं आपको आमंत्रित करती हूँ कि यहाँ मेरे द्वारा साझा की गई या सुझाई गई कहानियों, मिथकों और रूपकों को अपने भीतर के उस स्थान से बात करने दें जो मन/मस्तिष्क से परे है। अपने आंतरिक कान और अपनी आंतरिक 'ज्ञानी स्त्री' (Wise Woman) से सुनें, और शायद प्रत्येक प्ररूप आपके लिए एक अलग तरीके से जीवित हो उठेगा, बजाय इसके कि आप केवल अवधारणाओं का अध्ययन कर रहे हों।

प्ररूप (Archetypes) क्या हैं?

"सामूहिक अचेतन (collective unconscious) की सामग्रियां ही प्ररूप (archetypes) हैं, आदिकालीन छवियां जो मूल पैटर्न को दर्शाती हैं जो हम सभी में समान हैं, और जो समय की शुरुआत से ही सार्वभौमिक रूप से मौजूद हैं।"

~ कार्ल जंग (Carl Jung)

आर्किटाइप (Archetype) शब्द का शाब्दिक अर्थ है "मूल पैटर्न या ढांचा जिससे प्रतियां बनाई जाती हैं।" प्ररूप वे रूप या आकृतियां हैं जो आवर्ती (recurring)...

[पृष्ठ 22 - Reclaim Your Power]

...पैटर्न हैं जो पूरी दुनिया में, पौराणिक कथाओं, धर्म, लोककथाओं की कहानियों, पॉप संस्कृति और बहुत कुछ में देखे जाते हैं। वे किसी विशेष अवधारणा या विचार के मानक उदाहरण बन जाते हैं। वे किसी चीज़ की मूलभूत विशेषताओं को मूर्त रूप देते हैं, और जब हम उन्हें जागृत करते हैं या उनके बारे में सोचते हैं, तो वे मान्यताओं, व्यवहारों और यहाँ तक कि भावनात्मक पैटर्न या जीने के तरीकों के एक समूह को जन्म देते हैं।

जब मैं "माँ" (Mother) शब्द कहती हूँ, तो आपके पास एक बुनियादी विचार और अवधारणा होती है कि वह आकृति और चरित्र किसका प्रतिनिधित्व करता है। आपका अपना व्यक्तिगत जीवन अनुभव हो सकता है जो "माँ" की आपकी अवधारणा और उसके साथ आपके संबंध को प्रभावित करता है, लेकिन आपके पास इस बात के भी गहरे सांस्कृतिक विचार हैं कि वह किसका प्रतिनिधित्व करती है। साथ ही, जब मैं "रानी" (Queen) या "वीरांगना" (Warrioress) शब्द कहती हूँ, तो आप उन आकृतियों को याद करेंगी जिन्हें आपने पौराणिक कथाओं में, फिल्मों में, या वास्तविक जीवन में देखा है जो इन श्रेणियों में आती हैं।

प्ररूप मनोविज्ञान (archetypal psychology) से इस मार्ग में ली गई मेरी एक धारणा यह है कि ये प्ररूप आपके बाहर कहीं नहीं हैं, बल्कि ये सभी आपके भीतर मौजूद हैं। विश्लेषणात्मक मनोविज्ञान (analytical psychology) की स्थापना करने वाले स्विस मनोचिकित्सक और मनोविश्लेषक कार्ल जंग ने सिखाया कि संपूर्ण मानवता एक एकीकृत सामूहिक अचेतन (collective unconscious) को साझा करती है। कहानियों या मिथकों में हम जो भी आकृतियां और रूप "बाहर" देखते हैं, वे इसी एक एकीकृत स्थान से आते हैं, और इसलिए हम सभी व्यक्तिगत और सामूहिक दोनों रूपों में उनसे जुड़ सकते हैं।

इस कार्य में मेरा मानना और सिखाना यह है कि हम सभी के भीतर एक 'रानी' (Queen) मौजूद है। यद्यपि इस बात का एक सार्वभौमिक विचार है कि...

पृष्ठ 23

क्वीन (रानी) दर्शाती है, हम सभी का इस आर्किटाइप (मूलरूप) से जुड़ने का अपना तरीका है। वह हममें से कई लोगों के लिए भव्यता, संतुलन, शक्ति और गरिमा का प्रतिनिधित्व करती है। कुछ लोगों के लिए वह एक दुष्ट, तानाशाह और हेरफेर करने वाली ऊर्जा का भी प्रतिनिधित्व कर सकती है। प्रत्येक आर्किटाइप में प्रकाश (सकारात्मक) और छाया (नकारात्मक) दोनों गुण होते हैं, और ये सभी हमारे भीतर भी मौजूद हैं। इस यात्रा में निमंत्रण यह है कि आप अपनी अनूठी अभिव्यक्ति और वह तरीका खोजें जिससे यह आर्किटाइप आपके माध्यम से जीना चाहता है, और यह देखने के लिए तैयार रहें कि हम छाया और प्रकाश दोनों को कैसे मूर्त रूप देते हैं।

हम जिन भी आर्किटाइप्स का अन्वेषण करते हैं, उनमें से प्रत्येक आपको अपने भीतर के उन हिस्सों को सक्रिय करने और खोलने का अवसर प्रदान करता है जो आपकी अपनी स्त्री ऊर्जा के तत्व हैं। इनमें से कुछ आर्किटाइप्स से आप जुड़ाव महसूस कर सकते हैं, और कुछ आपके अनुभव से बहुत अजीब और दूर लग सकते हैं। लेकिन सभी के भीतर अनूठे उपहार और खजाने छुपे हैं। प्रत्येक आपकी अपनी सुंदर स्त्री आत्मा के विभिन्न पहलुओं के बारे में अधिक जानने का अवसर प्रदान कर सकता है। इस बात को लेकर उत्सुक रहें कि कौन से आपको आकर्षित करते हैं और कौन से ऐसे हैं जिनसे आप भागना चाहते हैं। यह सब आपकी अपनी परिवर्तनकारी यात्रा के लिए मूल्यवान जानकारी है। अक्सर, जो हमें सबसे अधिक अजीब या विपरीत लगते हैं, वे ही हमारे जीवन को बदलने की सबसे बड़ी शक्ति और क्षमता रखते हैं।

यहाँ हम स्त्री शक्ति के किन आर्किटाइप्स का अन्वेषण करते हैं?

हम यहाँ 9 आर्किटाइप्स की एक श्रृंखला के माध्यम से आगे बढ़ेंगे: द मदर (माँ), द मेडन (कुमारी), द लवर (प्रेमिका), द वॉरियरेस (योद्धा), द आर्टिस्ट (कलाकार), द क्वीन (रानी), द वाइज वुमन (बुद्धिमान महिला), द कॉन्शियस फेमिनिन लीडर (सचेत स्त्री नेता), और द क्रिएट्रिक्स (सृजनकर्ता)... इसी क्रम में। प्रत्येक पिछले वाले पर आधारित है, और प्रत्येक

पृष्ठ 24

आपके भीतर स्त्री गुणों, शक्ति और क्षमता की एक दुनिया का प्रतिनिधित्व करता है। मैंने इन्हें इस विशेष क्रम में इस विचार के साथ रखा है कि यह वैसा ही है जैसे हम समय में पीछे जा रहे हैं और खुद को फिर से बड़ा कर रहे हैं। उद्देश्य यह है कि एक महिला के रूप में विकास के विभिन्न चरणों से एक समय में एक चरण से गुजरने का अनुभव प्राप्त हो, लेकिन इस बार हमारे पास इसे सचेत रूप से, जानबूझकर और प्यार से करने का विकल्प है (विशेषकर यदि हमारे पास पहले वह अनुभव नहीं था)। ये किसी भी तरह से स्त्रीत्व के सभी आर्किटाइप्स या चरण नहीं हैं... और भी बहुत सारे हैं। ये वे हैं जिन्हें मैंने चुना है जो हमारी शक्ति को वापस पाने में महत्वपूर्ण महसूस होते हैं। यदि आप चाहें तो कृपया अन्य आर्किटाइप्स का भी अन्वेषण करें।

"शैडो वर्क (छाया कार्य) हृदय योद्धा का मार्ग है।"

~ कार्ल जुंग

हम प्रत्येक आर्किटाइप की छाया (Shadow) और प्रकाश (Light) दोनों को भी देखते हैं, क्योंकि किसी भी समय, दोनों हमारे जीवन और हमारे मानस में सक्रिय होते हैं। यह ईमानदार अन्वेषण आपको अपने भीतर के अंधेरे और प्रकाश दोनों का सामना करने की अनुमति देता है ताकि आप एक महिला के रूप में अपने पूरे अस्तित्व का सम्मान और स्वीकार कर सकें, न कि केवल अपने उस छोटे से हिस्से का जो "स्वीकार्य" है। हम सभी गलतियाँ करते हैं और अपनी पूर्ण क्षमता से कम व्यवहार करते हैं। आमतौर पर जब हम ऐसा करते हैं, तो यह हर बार सीखने का एक बेहतरीन अवसर होता है।

हम सभी इंसान हैं (ईश्वर का शुक्र है), और आपका ऐसा कोई हिस्सा नहीं है जो गलती से बना हो या जिसे पीछे छोड़ने की आवश्यकता हो। मैंने इसे पहले भी कहा है और फिर कहूँगा... आपका पूरा रूप यहाँ स्वीकार्य है। और पूर्णता तथा आत्म-स्वीकृति के इस स्थान से, मुझे विश्वास है कि आप एक जीवन का निर्माण कर सकती हैं

पृष्ठ 25

जो आपके सच्चे स्वरूप के प्रति प्रामाणिक हो, और आपकी सबसे गहरी इच्छाओं और सपनों के अनुकूल हो।

"पूर्णता अपने अस्तित्व के किसी हिस्से को काटकर नहीं, बल्कि विरोधों के एकीकरण से प्राप्त होती है।"

~ कार्ल जुंग

हम हीलिंग (आरोग्य), परिवर्तन और पूर्णता के लिए आर्किटाइप्स का उपयोग कैसे कर सकते हैं?

मेरे लिए, आर्किटाइप्स के साथ काम करना हमारी पूर्णता को वापस पाने और अपने उन विभिन्न हिस्सों का सम्मान करने का एक तरीका है जो जीना और व्यक्त होना चाहते हैं। मेरा मानना है कि आधुनिक समय में, महिलाओं को खुद को और एक बेहतर दुनिया के लिए अपने दृष्टिकोण को इस तरह व्यक्त करने की प्रेरणा मिल रही है जो हमारे दिलों के लिए प्रामाणिक हो, और हमारे शरीर को थकाने वाली न हो। भीतर गहराई में, आप इसे महसूस कर सकती हैं और जान सकती हैं कि आपके पास भी दुनिया को ठीक करने और बदलने की अविश्वसनीय शक्ति और क्षमता है। और शायद आप भी दुनिया भर की महिलाओं के साथ आगे बढ़ने और अपने जीवन से बदलाव लाने का आह्वान महसूस करती हैं।

लेकिन साथ ही... शायद आप इतना संघर्ष और प्रयास करने से थक चुकी हैं। आप खुद से पूछ सकती हैं, "जब मैं खुद बिखरी हुई अवस्था ('हॉट मेस') में हूँ तो मैं दुनिया की मदद कैसे करूँगी!?" और आप अकेली नहीं हैं। हम सामूहिक रूप से एक बिखरी हुई स्थिति में हैं और जीने के उस तरीके से तंग आ चुके हैं जिसमें सब कुछ हासिल करने की कोशिश में धक्का देना, जबरदस्ती करना, तनाव महसूस करना और हर समय अभिभूत (overwhelmed) रहना पड़ता है।

पृष्ठ 26

"हीलिंग (आरोग्य) अतीत के कार्यों से बुद्धिमत्ता एकत्र करने और उस दर्द को छोड़ देने से आती है जो उस सीख की कीमत थी।"

~ कैरोलिन मिस

हम, सामूहिक रूप से महिलाओं के रूप में, जीने और नेतृत्व करने के एक नए तरीके के लिए तैयार हैं जो हमारी पूर्णता को प्रोत्साहित करता है और जीवन के सभी क्षेत्रों में संतुलन का समर्थन करता है।

आज के दौर में, महिलाएं पहले से कहीं अधिक बहुआयामी और बहु-उत्साही जीवन जी रही हैं। लेकिन हममें से कई लोग अभी भी एक पुरानी व्यवस्था (पैराडाइम) में जी रहे हैं जो कहती है कि हम तब तक "सब कुछ हासिल" नहीं कर सकते जब तक कि हम थके हुए और काम के बोझ से दबे न हों। या हमें सिखाया जाता है कि हमें अपने एक हिस्से को छोड़ना होगा ताकि दूसरा हिस्सा फल-फूल सके।

यह पुरानी व्यवस्था एक महिला की रचनात्मक आत्मा के लिए शक्तिहीन करने वाली है।

कई महिलाएं माँ और उद्यमी (यहाँ तक कि एकल) बनना चुन रही हैं, या माँ बिल्कुल न बनना, या कॉर्पोरेट अधिकारी और पारंपरिक वैद्य (मेडिसिन वुमन), कार्यकर्ता और कलाकार बनना चुन रही हैं... या इन अभिव्यक्तियों और आर्किटाइप्स का कोई भी संयोजन, और कई अन्य... सब कुछ एक साथ।

हमारे आधुनिक समय में, महिलाएं पहले से कहीं ज्यादा **काम कर रही हैं**। हम अधिक से अधिक भूमिकाओं में कदम रख रहे हैं, बिना मानसिक संतुलन खोए इन सब में संतुलन बनाने की कोशिश कर रहे हैं। कुछ एकल माताओं के रूप में उससे भी अधिक काम कर रही हैं जितना मानवीय रूप से संभव है! और वहाँ कई ऐसी महिलाएं हैं जो शायद अपने जीवन के कुछ क्षेत्रों में अभिव्यक्ति के लिए तरस रही हैं, लेकिन खुद को एक विशेष भूमिका के भीतर अटका हुआ और सीमित महसूस कर सकती हैं।

पृष्ठ 27

शायद आप अपने करियर के प्रति समर्पित हैं, और जो आप करती हैं उसमें बेहद कुशल हैं, लेकिन अपनी आध्यात्मिक अभिव्यक्ति के लिए अधिक समय तरस रही हैं? अधिक कलात्मक या रचनात्मक रास्तों के लिए? अपने शरीर, स्वास्थ्य, और कामुकता (sensuality) या लैंगिकता (sexuality) से अधिक जुड़ाव के लिए? या शायद आप एक समर्पित माँ हैं, और अपने परिवार और बच्चों को पूरी तरह से अपना समय और योगदान दे रही हैं, लेकिन केवल एक माँ होने से परे अपने उद्यमशीलता (entrepreneurial) के सपनों या दृष्टिकोण, अपनी रचनात्मकता और जुनून से अधिक जुड़ने के लिए तरस रही हैं?

क्या यह आपके साथ तालमेल बिठाता (resonate) है?

यदि ऐसा है... तो शायद ऐसा इसलिए है क्योंकि सच्चाई यह है... महिलाओं के रूप में हम सभी बहुआयामी और अविश्वसनीय रूप से जटिल प्राणी हैं। हम सुंदर रूप से रचनात्मक और शक्तिशाली

रूप से प्रतिभाशाली प्राणी हैं, और आमतौर पर अपने जीवन की केवल एक भूमिका या क्षेत्र से अधिक में खुद को व्यक्त करने की लालसा रखते हैं। हम पूर्णता (wholeness) के लिए तरसते हैं। यह सामान्य और स्वस्थ है, और मैं खुद एक ऐसी महिला हूँ जो किसी अन्य तरीके से नहीं जी सकती थी। यही कारण है कि हम विभिन्न प्रकार की स्त्री अभिव्यक्तियों से होकर गुजरते हैं - ताकि हम यह खोज सकें कि कौन सी अभिव्यक्तियाँ हमें अंदर से पुकार रही हैं और अंततः अपनी पूर्णता को अपनाने के लिए हम **जो कुछ भी हैं** उस पर फिर से अपना अधिकार जता सकें।

> *"मेरे लिए पूर्णता जीवंतता की कुंजी है। यह केवल शारीरिक जीवन शक्ति से कहीं अधिक है, यह एक ऐसी चमक है जो आपके अपने आप के साथ और अपने अनुभव के साथ एक होने से आती है। तब जीवन आपके माध्यम से प्रवाहित होता है।"*
>
> **~ रिचर्ड मॉस**

पृष्ठ 28

28 | रेक्लेम योर पावर

पूर्णता का अर्थ यह भी है कि, किसी भी समय, आपको आवश्यकतावश अनजाने में किसी विशेष आर्किटाइप (मूलरूप) में बुलाया जा सकता है। जब आपकी नौकरी चली जाती है और आपको खुद का भरण-पोषण करने के लिए बिना रुके बाहर जाकर काम खोजना पड़ता है, तो आपको अचानक 'वॉरियर गॉडेस' (योद्धा देवी) आर्किटाइप में धकेला जा सकता है। हो सकता है कि आपके पास एक बच्चा हो और जब आप एक निश्चित समय के लिए एक नए बच्चे की देखभाल कर रही हों, तो आप पूरी तरह से 'मदर' (माँ) आर्किटाइप में धकेल दी जाएँ। जीवन में यह एक सामान्य और स्वस्थ प्रवृत्ति भी है क्योंकि हम अपने उन विभिन्न हिस्सों में आते-जाते रहते हैं जो उस समय हमारी जिम्मेदारियों को पूरा करने के लिए आवश्यक होते हैं। कोई भी एक आर्किटाइप आपको हमेशा के लिए परिभाषित नहीं करता है, लेकिन हो सकता है कि आप अपने जीवन में एक विशेष समय सीमा के लिए एक आर्किटाइप के गुणों और अभिव्यक्तियों को जी रही हों। यह जानना महत्वपूर्ण है कि हम परिवर्तनशील, बदलने वाले प्राणी हैं और हमेशा खुद को बार-बार नया बना सकते हैं। जीवन हमसे वही माँगेगा जिसकी उसे आवश्यकता है, और हर बार ऐसा होने पर हमारे पास जीवन पर भरोसा करने का विकल्प होता है।

एनर्जी मेडिसिन और चक्र प्रणाली (Energy Medicine and the Chakra System)

जैसा कि मैंने उल्लेख किया है, जब हम प्रत्येक आर्किटाइप से गुजरते हैं तो हम चक्र प्रणाली के माध्यम से भी आगे बढ़ते हैं। मैं यहाँ चक्रों की एक बहुत ही बुनियादी व्याख्या साझा करूँगी। यदि आप उनका आगे अध्ययन करने की इच्छा महसूस करती हैं, तो मैं इस पुस्तक के अंत में दिए गए संसाधनों को देखने की अत्यधिक सिफारिश करती हूँ।

सात चक्र या प्रमुख ऊर्जा केंद्र होते हैं, और कभी-कभी इससे भी अधिक, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप किस ऊर्जा प्रणाली या परंपरा के साथ काम कर रहे हैं। "चक्र" शब्द संस्कृत शब्द से लिया गया है

पृष्ठ 29

...जिसका अर्थ है "पहिया।" जब आप हिंदी भाषा से इसका शाब्दिक अनुवाद देखते हैं, तो इसका अर्थ होता है "घूमती हुई ऊर्जा का पहिया।" चक्र प्रणाली की शुरुआत भारत में लगभग 1500 से 500 ईसा पूर्व (B.C.) के बीच हुई थी, हालांकि कुछ प्रमाण बताते हैं कि यह इससे भी पुरानी है।

सात चक्र हमारे शरीर के वे केंद्र हैं जहाँ से ऊर्जा प्रवाहित होती है, और प्रत्येक चक्र एक विशिष्ट रंग और स्पंदनों (vibrations) के एक विशेष समूह से संबंधित होता है। वे हमारी रीढ़ की हड्डी पर एक "पावर लाइन" की तरह एक के ऊपर एक स्थित होते हैं, जो ऊर्जा मेरिडियन्स (एक हाईवे सिस्टम की तरह) से जुड़े होते हैं जो हमारे पूरे शरीर में दौड़ते हैं। ये केंद्र शरीर के भौतिक भागों के साथ-साथ कुछ भावनात्मक और आध्यात्मिक पैटर्न और विश्वास प्रणालियों से भी जुड़े होते हैं। इन्हें अक्सर एक घूमते हुए भंवर की तरह दर्शाया जाता है और ये आध्यात्मिक, भावनात्मक तथा भौतिक शरीर में ऊर्जा का एक शक्तिशाली केंद्र (पावरहाउस) होते हैं।

फूलों को देखने के लिए अपने घर से बाहर मत जाओ,

मेरे दोस्त, उस यात्रा का कष्ट मत उठाओ।

तुम्हारे शरीर के भीतर ही फूल खिलते हैं।

एक फूल में हज़ार पंखुड़ियाँ हैं,

वह बैठने के लिए एक सुंदर स्थान बनेगा।

वहाँ बैठकर तुम्हें सुंदरता की एक झलक मिलेगी,

शरीर के भीतर भी और शरीर के बाहर भी,

बगीचों से पहले भी और बगीचों के बाद भी।

~ कबीर

पृष्ठ 30

ऊर्जा चिकित्सा (Energy Medicine) हमें सिखाती है कि हम सभी ऊर्जा से बने हैं। खुद को सर्वश्रेष्ठ स्थिति में रखने के लिए यह ज़रूरी है कि हम नियमित रूप से अपनी ऊर्जा का "ट्यून-अप" करते रहें, अपनी बैटरियों को रिचार्ज करें और यह सुनिश्चित करें कि हमारे ऊर्जा केंद्र (चक्र) सक्रिय और स्पष्ट रहें। दिन के अंत में किसी सेल फोन की तरह, हमें भी अपनी प्रणालियों को नियमित रूप से रिचार्ज और संतुलित करने की आवश्यकता होती है। जब हम ऐसा नहीं करते, तो हमें लगता है कि हमारे पास हमारे पूर्ण संसाधन उपलब्ध नहीं हैं।

कठिन अनुभवों, तनाव या किसी मानसिक आघात (ट्रामा) के कारण चक्र अवरुद्ध (ब्लॉक) या असंतुलित हो सकते हैं। यदि हम उन्हें इस रुकावट से निकालने या वापस संतुलन में लाने के लिए कुछ नहीं करते, तो हम अपनी ऊर्जा संसाधनों में कमी महसूस करेंगे और सहज रूप से अपनी सर्वश्रेष्ठ स्थिति में नहीं रह पाएंगे। इसके कारण शरीर में कई तरह के शारीरिक और/या भावनात्मक असंतुलन पैदा हो सकते हैं।

महिलाओं के रूप में, हमें सर्वश्रेष्ठ स्थिति में रहने के लिए अपने सभी संसाधनों की आवश्यकता होती है। चक्रों पर काम करना अपनी ऊर्जा को बनाए रखने और उसे एक स्वस्थ और संतुलित स्तर पर रखने का एक तरीका है। यह मार्ग आपको अपने ऊर्जा केंद्रों को नियमित रूप से पुनर्गठित और संतुलित करने के लिए कुछ बुनियादी उपकरण और अभ्यास प्रदान करेगा। साथ ही, यह आपको यह समझने में भी मदद करेगा कि प्रत्येक चक्र आपके शरीर, मन और आत्मा में किस बात का प्रतिनिधित्व करता है।

जब भी आप खुद को थका हुआ या ऊर्जा से खाली महसूस करें, तो यह मार्ग आगे बढ़ने के साथ-साथ आपको प्रत्येक चक्र को फिर से सक्रिय और संतुलित करने के कुछ सरल तरीके प्रदान करेगा–ताकि आप ऊर्जावान महसूस करें और अपनी शक्ति के पूर्ण संसाधनों से फिर से जुड़ सकें। इनका आनंद लें और जिज्ञासा बनाए रखें, चाहे ये अभ्यास आपके लिए परिचित हों या आपने इन्हें पहले कभी न आजमाया हो। देखें कि आर्किटाइप्स (मूलप्ररूपों) के साथ इस नए तरीके से काम करना आपकी उपचार और जागृति की यात्रा में किस प्रकार सहायक होता है।

पृष्ठ 31

द सेक्रेड स्पाइरल सिंबल (पवित्र सर्पिल प्रतीक):

आप यहाँ जो स्पाइरल (सर्पिल) प्रतीक देख रहे हैं, या जैसा कि मैं इसे 'सेक्रेड स्पाइरल' (पवित्र सर्पिल) कहती हूँ, यह हमारी सच्ची स्त्री शक्ति और पूर्णता को याद करने, पुनः प्राप्त करने और पुनर्जन्म देने की पवित्र स्त्री यात्रा का एक प्रतीक है। मेरे लिए, यह पूरी तरह से सक्रिय और साकार 'क्रिएट्रिक्स' (सृजनकर्ता) ऊर्जा (जिसका अन्वेषण हम अध्याय 10 में करेंगे) का प्रतीक बन गया है, जो कि अनंत क्षमता, उर्वरता और स्त्री रचनात्मक शक्ति है जो हमारे सभी शरीरों और गर्भाशयों में निवास करती है।

यह इस बात पर भी निर्भर करता है कि आप स्पाइरल में अंदर की ओर बढ़ रहे हैं या बाहर की ओर, विकास के निरंतर चक्र का प्रतिनिधित्व करता है। हम कभी-कभी अंधेरे, अंत, मृत्यु और स्थिरता की ओर बढ़ रहे होते हैं (स्पाइरल के केंद्र की ओर बढ़ना), तो कभी-कभी, हम नए जीवन और प्रतिभा के उद्भव और अभिव्यक्ति में वापस आ जाते हैं (एक बार फिर बाहर की ओर बढ़ना)। यह हीलिंग और परिवर्तन की उस जटिल लेकिन सुंदर यात्रा की एक छवि है जिसे हम अनुभव करते हैं जो हमें हमारे

अस्तित्व के केंद्र तक ले जाती है... कभी-कभी बिखरी हुई (messy), कभी-कभी ऐसा महसूस होता है जैसे हम पीछे की ओर बढ़ रहे हैं या चीजों को छूटने दे रहे हैं, लेकिन हमेशा गति में और विकसित हो रहे हैं। एक रेखीय (linear) तरीके से नहीं, बल्कि हमेशा एक गोलाकार, स्पाइरल गति और चक्र में, जो हमेशा परिवर्तनकारी और समृद्ध होती है।

पृष्ठ 32

32 | रेक्लेम योर पावर

> *"मानव मन हमेशा प्रगति करता है, लेकिन यह एक ऐसी प्रगति है जो स्पाइरल्स (सर्पिल) में होती है।"*
>
> **~ मैडम डी स्टेल**

स्पाइरल एक सार्वभौमिक प्रतीक भी है जो पूरी दुनिया में कई अलग-अलग प्राचीन परंपराओं में पाया जाता है। वास्तव में, यह इंसानों द्वारा बनाए गए सबसे पुराने प्रतीकों में से एक है जो दसियों हज़ार साल पुराना है, और यह सबसे प्रचुर और सामान्य प्रतीकों में से एक है।

जब ऐसा प्रतीक पूरी दुनिया में हर परंपरा में पाया जाता है, तो यह मानव मानस और आत्मा के लिए इसके सार्वभौमिक महत्व को दर्शाता है, और शायद मन की समझ से परे एक गहरे, अधिक रहस्यमय मानव आत्मा के जुड़ाव को प्रकट करता है।

केल्टिक (Celtic) परंपराओं में, इसे सूर्य का प्रतीक और अनंत ऊर्जा का निरंतर विकिरण माना जाता था। इसे प्रवास और निरंतर गति का प्रतिनिधित्व करने वाला भी माना जाता था।

ट्रिपल स्पाइरल (त्रि-सर्पिल) के बारे में कहा जाता था कि यह आत्मा की यात्रा का प्रतिनिधित्व करता है –जन्म से लेकर मृत्यु और फिर से पुनर्जन्म तक। इसका उपयोग ट्रिपल गॉडेस (त्रि-देवी) के आर्किटाइप्स के एक प्राचीन प्रतीक के रूप में भी किया जाता था: मेडन (कुमारी), मदर (माँ), और क्रोन (वृद्ध महिला), और जीवन चक्र के दौरान रहस्यमय स्त्री ज्ञान, शक्ति और ऊर्जा के विकास के प्रतीक के रूप में।

आप दुनिया भर में पाई जाने वाली कई प्राचीन देवी कलाकृतियों पर उकेरा गया पवित्र स्पाइरल प्रतीक देखेंगे, जो एक महिला की उर्वरता की शक्ति का प्रतीक है, और उसे स्रोत के रूप में सम्मानित करता है

पृष्ठ 33

इस ग्रह के सभी जीवन का। प्रकृति में, आप हर जगह सर्पिल (spiral) और संकेंद्री वृत्त (concentric circles) देखते हैं, आकाशगंगाओं के आकार से लेकर सीपियों (shells) के आकार और हमारी आँखों के केंद्र तक।

इसी वजह से मैं अपने कई कार्यक्रमों और अपने गहनों के निर्माण में स्पाइरल का उपयोग करती हूँ। इसके साथ मेरा एक विशेष जुड़ाव है; यह मेरे लिए विकास और परिवर्तन के अनिवार्य सत्य का एक प्रतीक है – अंधेरे से प्रकाश की ओर, और फिर से बार-बार वापस। यह मेरे लिए उस दिव्य स्त्री चक्रीय शक्ति का प्रतिनिधित्व करता है जिसे मैंने अपने शरीर और आत्मा के भीतर जाना है।

इस पुस्तक और 'रेक्लेम योर पावर पाथवे' का अधिकतम लाभ कैसे उठाएं:

सबसे पहले, मैं आपको इस प्रक्रिया में आनंद लेने के लिए आमंत्रित करती हूँ! जो कुछ भी यहाँ आपके लिए है, उसके प्रति उत्सुक और खुले रहें। भरोसा रखें कि आपको इस अनुभव से वही मिलेगा जिसकी आपको आवश्यकता है। मेरी सलाह है कि आप प्रत्येक अनुभाग को एक-एक करके पढ़ें, और अभ्यासों तथा जर्नल (डायरी) के प्रश्नों पर वास्तव में विचार करने के लिए स्वयं को समय दें। हमारे ऑनलाइन कार्यक्रम में, हम एक सप्ताह में एक आर्किटाइप पर काम करते हैं और उस आर्किटाइप की ऊर्जा में खुद को पूरी तरह से डुबोने के लिए अपना समय लेते हैं।

प्रत्येक आर्किटाइप की ऊर्जा में खुद को पूरी तरह से डुबोने के लिए, सुझाव दिए गए मिथकों, कहानियों और फिल्मों का पता लगाने के लिए समय निकालें। ऐसा महसूस न करें कि आपको प्रत्येक अध्याय में जल्दबाजी करनी है। देखें कि क्या कहानियों, संगीत के चयनों और सुझाये गए अभ्यासों से गुजरने में समय लेकर आप यहाँ प्रस्तुत स्त्रीत्व के प्रत्येक अनूठे स्वाद और अभिव्यक्ति का वास्तव में अनुभव कर सकते हैं। सचेतता (mindfulness) और विशालता का यह स्तर आपके भीतर के विभिन्न आर्किटाइप्स को सबसे प्रभावी ढंग से सक्रिय करेगा।

पृष्ठ 34

स्त्रीत्व जो यहाँ प्रस्तुत किया गया है। सचेतता और विशालता का यह स्तर आपके भीतर के विभिन्न आर्किटाइप्स को सबसे प्रभावी ढंग से सक्रिय करेगा।

हालाँकि बेशक मैं आपको **हमेशा** अपनी अंतर्ज्ञान (intuition) पर भरोसा करने और अपने आंतरिक मार्गदर्शन का पालन करने के लिए प्रोत्साहित करती हूँ, मेरा यह भी मानना है कि आप इस पुस्तक का अधिकतम लाभ इसे उसी क्रम में पढ़कर और पूरा करके उठाएंगे जिस क्रम में अध्याय दिए गए हैं। यहाँ आर्किटाइप्स को ऐसी ऊर्जाओं के रूप में प्रस्तुत किया गया है जो एक के ऊपर एक निर्मित होती हैं।

इस 'रेक्लेम योर पावर' मार्ग में, और आर्किटाइप्स तथा ऊर्जा चिकित्सा (energy medicine) पढ़ाने के अपने दस से अधिक वर्षों के अनुभव से, मुझे लगता है कि जिस क्रम में मैं इन्हें प्रस्तुत करती हूँ, वह मेरे छात्रों की प्रत्येक आर्किटाइप की चिकित्सा और शक्ति को सर्वोत्तम रूप से प्राप्त करने की क्षमता में महत्वपूर्ण रहा है। और सबसे बढ़कर... मैं आपको इस प्रक्रिया पर भरोसा करने और यह देखने के लिए आमंत्रित करती हूँ कि यह आपके लिए कैसे काम करती है। यदि यह आपके लिए काम नहीं करती है या आप इससे तालमेल नहीं बिठा पाते हैं, तो आप हमेशा एक नया रास्ता बना सकते हैं और इसका अपना संस्करण पा सकते हैं जो आपके अनुकूल हो। अगर आप ऐसा करते हैं तो मैं वादा करती हूँ कि मुझे कोई बुरा नहीं लगेगा। वास्तव में, मैं आपको यहाँ से वही लेने के लिए प्रोत्साहित करती हूँ जो आपके लिए काम करता है और बाकी को छोड़ देने के लिए कहती हूँ। इसे अपने अभ्यासों और दर्शन में एकीकृत करें और अपने लिए सबसे प्रामाणिक मार्ग को जन्म दें।

इस कार्य में मेरा अपना आध्यात्मिक और धार्मिक दृष्टिकोण:

जैसा कि आप यहाँ मेरी लेखन शैली में देखेंगे, मैं ईश्वर के लिए कई अलग-अलग नामों का उपयोग करती हूँ। मेरा पालन-पोषण मध्य-पश्चिम अमेरिका में एक पारंपरिक ईसाई परिवार में हुआ था, और मेरी मातृवंश परंपरा में यहूदी जड़ें भी हैं। मैंने इज़राइल और मध्य पूर्व में गहरा अध्ययन करते हुए समय बिताया है

क्षेत्र की आध्यात्मिकता और धर्मों का गहन अध्ययन किया, और कई वर्षों तक पूर्वी दर्शन (Eastern Philosophies) का अध्ययन किया तथा बोस्टन विश्वविद्यालय से तुलनात्मक धर्मशास्त्र और पूर्वी दर्शन में स्नातक (B.A.) की डिग्री प्राप्त की। मैं नास्तिकता के चरम और ईश्वर से भरोसा खो देने के दौर से गुजरी हूँ, और मैं एक योगिक आश्रम में रही हूँ जहाँ महीनों तक रोजाना घंटों ध्यान और प्रार्थना की है।

मैंने अपनी खोज पूरी की है और हर जगह "बाहर" ईश्वर को ढूंढा है। अपनी सभी यात्राओं के अंत में, मुझे एक ऐसी आध्यात्मिकता मिली है जो मेरे अपने दिल के भीतर गहराई से व्यक्तिगत और वास्तविक है। मैं एक परम शक्ति (Higher Power) में विश्वास करती हूँ, जो पुल्लिंग, स्त्रीलिंग, अलैंगिक और सर्वव्यापी सब एक में ही है। मैं अपने जीवन में हर दिन इस शक्ति से गहराई से जुड़ी रहती हूँ... और मैं उससे कई तरह से संबंध जोड़ती हूँ... ईश्वर से लेकर, देवी, महान रहस्य (Great Mystery), आत्मा (Spirit), प्रकृति माँ (Mother Nature), और प्रेम (Love) तक।

मैं सभी चीजों में दिव्य आत्मा को महसूस करती हूँ, और फिर भी मेरे अपने दिल के भीतर इस शक्ति के साथ एक बहुत ही व्यक्तिगत संबंध है। मैं किसी विशेष धर्म से नहीं हूँ, और फिर भी मैं सभी धर्मों का सम्मान और आदर करती हूँ। मेरा निमंत्रण आपके लिए अपना स्वयं का आध्यात्मिक मार्ग खोजने का है जो आपको प्रामाणिक लगे। सभी धर्मों, मार्गों और अभ्यासों का यहाँ स्वागत है, और चाहे आपका दृष्टिकोण कुछ भी हो, मेरा मानना है कि यदि आप संभावनाओं के लिए अपना दिल खोलते हैं तो आप इस कार्य से कुछ मूल्यवान प्राप्त कर सकते हैं।

मेरे लिए, किसी भी चीज़ से बढ़कर, ईश्वर प्रेम है। दुनिया में ईश्वर का काम करने का अर्थ है हर पल अपने निर्णयों और भयों से ऊपर उठकर खुद को प्रेम के साथ संरेखित करना, और

पृष्ठ 36

फिर अपने दिल के उस स्थान से कदम उठाना। मैं अपने शब्दों और कार्यों में प्रेम, करुणा और दया को साकार करके हर दिन ईश्वर का काम करने की पूरी कोशिश करती हूँ। मैं निश्चित रूप से हमेशा इसे पूरी तरह से नहीं कर पाती हूँ, लेकिन यह मेरा ध्रुव तारा (North Star) और मेरे हर काम में सबसे बड़ा संकल्प है... और यही इस कार्य का भी सबसे गहरा इरादा है।

प्रत्येक आर्किटाइप की मेरी व्यक्तिगत कहानियाँ और प्रकटीकरण (Embodiment):

मैं प्रत्येक आर्किटाइप के भीतर यह भी साझा करती हूँ कि मैंने व्यक्तिगत रूप से उन्हें बेहतर ढंग से कैसे समझा है। मैं आपको अपने जीवन से (कभी-कभी बहुत ही संवेदनशील) कहानियाँ और अनुभव प्रस्तुत करती हूँ जिन्होंने मुझे अपने तरीके से प्रत्येक आर्किटाइप को समझने या साकार करने के लिए प्रभावित किया है। मैं इस कार्य में महारत हासिल करने के स्थान से साझा नहीं करती, बल्कि इस स्थान से साझा करती हूँ कि आप इसमें मानवीयता को और इसके वास्तविक अनुप्रयोग को देख सकें। मैं एक प्रगतिशील कार्य हूँ और हर दिन अपने भीतर इन सिद्धांतों और शिक्षाओं को परिष्कृत कर रही हूँ, अपनी अपूर्णताओं और गलतियों के बीच से अपना रास्ता बना रही हूँ। जैसा कि हम सभी करते हैं।

जिस प्रकार 'रेक्लेम योर पावर' मार्ग रेखीय (linear) नहीं है, बल्कि एक स्पाइरल (सर्पिल) की तरह है, उसी प्रकार जो कहानियाँ मैं सुनाती हूँ वे भी रेखीय नहीं हैं। मैं अपनी जीवन-रेखा में इधर-उधर उछलती हूँ... इसलिए यदि आप इस बात को लेकर उलझन में पड़ जाएँ कि कौन सी घटना पहले हुई या कब हुई, तो मैं अभी से क्षमा चाहती हूँ। कहानियों का उद्देश्य मेरे जीवन के विभिन्न स्पर्श बिंदुओं को चित्रित करना है जहाँ ये आर्किटाइप्स और उनके संबंधित गुण मेरे भीतर अधिक व्यावहारिक और व्यक्त होने लगे। मुझे उम्मीद है कि ये उपयोगी होंगे और आपको आपके भीतर एक बहुत ही वास्तविक और व्यावहारिक स्थान पर ले जाएंगे।

पृष्ठ 37

मेरा मानना है कि अपनी कहानियों को साझा करने से आप बेहतर ढंग से समझ सकते हैं कि मैं कहाँ से आ रही हूँ। आप बेहतर ढंग से समझ सकते हैं कि यह काम मेरे लिए क्यों महत्वपूर्ण है और मुझे क्यों लगता है कि यह आपके लिए भी आरोग्यदायक (healing) हो सकता है। मुझे उम्मीद है कि ये कहानियाँ आपके लिए आर्किटाइप्स को जीवंत बनाएंगी और आपको यह खोजने में मदद करेंगी कि कैसे प्रत्येक को अपने तरीके से साकार किया जाए। मैं आपसे यह उम्मीद बिल्कुल नहीं करती कि आप उन्हें मेरी तरह व्यक्त करें या अपनाएं। मुझे भरोसा है कि आप वह तरीका ढूंढ लेंगे जिससे वे आपके भीतर सक्रिय होना चाहते हैं। मैं पूरे दिल से भरोसा करती हूँ कि आप अपनी अनूठी अभिव्यक्ति पाएंगे जो आपके जीवन में इस समय आपके लिए सुंदर और परिपूर्ण है।

और इसलिए, आइए हम अपनी पहली कहानी से शुरुआत करते हैं...

स्टोरीटाइम ~ ला लोबा - द वोल्फ वुमन (Storytime ~ La Loba - The Wolf Woman)

मैं अपनी यात्रा की शुरुआत में यहाँ एक ऐसी कहानी साझा करना चाहती हूँ जो परिवर्तन के रूप में और एक महिला की आत्मा को पुनर्स्थापित करने एवं पुनर्जन्म देने के लिए आवश्यक गहरे उपचार कार्य के रूप में हमेशा मेरे साथ बनी रही है। यह 'रेक्लेम योर पावर' मार्ग के सार और उस पूरी पुनर्प्राप्ति प्रक्रिया से बहुत गहराई से बात करती है जिससे हम यहाँ गुजरते हैं। यह कहानी उत्तरी मैक्सिको के पहाड़ों से आती है, और मैं इसे यहाँ अपने तरीके से दोबारा सुना रही हूँ, जो कि डॉ. क्लेरिसा पिंकोला एस्टेस की पुस्तक *'विमेन हू रन विद द वोल्व्स'* में दिए गए उनके संस्करण पर आधारित है।

ला लोबा (La Loba), या भेड़िया महिला, कई नामों से जानी जाती है। कहा जाता है कि वह उत्तरी मैक्सिको के पहाड़ों और पहाड़ियों में रहती है, और ओक्साका से एल पासो तक और उनके बीच की हर जगह के रेगिस्तानों में भटकती हुई देखी गई है।

पृष्ठ 38

> *"ला लोबा का एकमात्र काम हड्डियों को इकट्ठा करना है। वह विशेष रूप से उस चीज़ को इकट्ठा करने और संरक्षित करने के लिए जानी जाती है जिसके दुनिया से खो जाने का खतरा है।"*
>
> **~ क्लेरिसा पिंकोला एस्टेस**

ला लोबा सभी जीवों की हड्डियाँ इकट्ठा करती है, लेकिन वह भेड़ियों की हड्डियाँ इकट्ठा करने के लिए सबसे ज्यादा जानी जाती है। वह तब तक भटकती और खोजती रहेगी जब तक कि वह प्रत्येक भेड़िये का सफेद कंकाल फिर से बनाने के लिए आखिरी हड्डी तक इकट्ठा न कर ले, चाहे इसमें कितना भी समय क्यों न लगे। प्रत्येक छोटी से छोटी हड्डी प्रत्येक शरीर के पुनर्निर्माण के लिए महत्वपूर्ण है, और किसी भी चीज़ को पीछे नहीं छोड़ा जाना चाहिए।

> *"वह पहाड़ों और सूखी नदी के तलों से होकर रेंगती है, भेड़ियों की हड्डियों की तलाश करती है, और जब वह एक पूरा कंकाल जोड़ लेती है, तो वह आग के पास बैठती है और सोचती*

है कि वह कौन सा गीत गाएगी। फिर वह जीव (criatura) के ऊपर खड़ी होती है, अपने हाथों को उसके ऊपर उठाती है, और गाती है। इसके बाद भेड़िये की पसलियों की हड्डियाँ और पैरों की हड्डियाँ मांस से भरने लगती हैं और जीव रोएँदार (furred) हो जाता है, ला लोबा थोड़ा और गाती है, और जीव का अस्तित्व अधिक से अधिक सामने आने लगता है।"

~ क्लेरिसा पिंकोला एस्टेस

वह प्रत्येक कंकाल के लिए सही गीत खोजने के लिए अपना समय लेती है, और जीव को वापस जीवन में लाने के लिए तब तक गाती रहती है जब तक कि आवश्यकता होती है। एक बार जब भेड़िये को पुनर्स्थापित कर दिया जाता है, तो वह अचानक जाग जाता है और ऊपर छलांग लगाता है, फिर दूर रेगिस्तान की पृष्ठभूमि की पहाड़ियों में भाग जाता है।

"दौड़ते हुए कहीं न कहीं, चाहे उसकी दौड़ने की गति से, या किसी नदी में पानी छपछपाने से, या उस पर ठीक बगल से पड़ती सूरज की रोशनी या चाँदनी की किरण के माध्यम से, वह भेड़िया अचानक एक हंसती हुई महिला में बदल जाता है जो क्षितिज की ओर स्वतंत्र होकर दौड़ती है।"

~ क्लेरिसा पिंकोला एस्टेस

पृष्ठ 39

और इस तरह आगे भी चलता रहता है, प्रत्येक भेड़िये या जीव की हड्डियों के साथ जिन्हें वह सावधानीपूर्वक और व्यवस्थित रूप से इकट्ठा करती है, ला लोबा उस कंकाल पर अपना गीत गाती है जिसे पीछे छोड़ दिया गया था, रेगिस्तान में धूल बनने के लिए छोड़ दिया गया था, जिसे यदि उसने पुनः प्राप्त न किया होता तो हमेशा के लिए भूल जाया जाता। और प्रत्येक गीत के साथ, वह उन सूखी हड्डियों में तब तक नया जीवन, रचनात्मकता और प्रेम फूंकती है जब तक कि वह जंगली, हंसती हुई महिला पुनर्जन्म लेकर पूर्ण नहीं हो जाती, और अंततः *"क्षितिज की ओर स्वतंत्र होकर नहीं दौड़ती।"*

आगे की यात्रा के लिए अपने संकल्प (Intentions) निर्धारित करना:

अब आपकी बारी है। हमारी यात्रा शुरू करने से पहले यह जानने के लिए कुछ समय निकालें कि इस समय आपके अपने क्या संकल्प हैं।

विचार-विमर्श और संकल्प निर्धारित करने के लिए प्रश्न:

अब जब आपने *रेक्लेम योर पावर पाथवे* का उद्देश्य पढ़ लिया है, तो इस यात्रा पर निकलते समय आपका अपने लिए क्या संकल्प है? आप इससे सबसे अधिक क्या प्राप्त करना चाहते हैं? आपकी आत्मा अपने जीवन में इस समय किस अनुभव को पाने और उसका निर्माण करने के लिए सबसे अधिक तरस रही है? वे कौन सी "हड्डियाँ" हैं जिन्हें आपको एक बार फिर से पूर्ण होने के लिए इकट्ठा करना होगा?

पृष्ठ 40

"अपने परम आनंद (bliss) का अनुसरण करें।

यदि आप अपने परम आनंद का अनुसरण करते हैं,

तो आप खुद को एक ऐसे रास्ते पर ला खड़ा करते हैं

जो हमेशा से आपका इंतजार कर रहा था,

और जो जीवन आपको जीना चाहिए था

वही आप जी रहे होते हैं।

जब आप इसे देख पाते हैं,

तो आप उन लोगों से मिलना शुरू करते हैं

जो आपके आनंद के क्षेत्र में हैं,

और वे आपके लिए दरवाजे खोलते हैं।

मैं कहता हूँ, अपने परम आनंद का अनुसरण करें और डरें नहीं,

और दरवाजे वहाँ खुलेंगे

जहाँ आपको पता भी नहीं था कि वे होने वाले हैं।

यदि आप अपने परम आनंद का अनुसरण करते हैं,

तो आपके लिए ऐसे दरवाजे खुलेंगे जो किसी और के लिए नहीं खुले होते।"

~ जोसेफ कैंपबेल

यहाँ दिए गए दोनों पृष्ठों का हिंदी अनुवाद है:

पृष्ठ 41

अध्याय 2

द मदर आर्किटाइप: अवर फाउंडेशन ऑफ लव

(माँ का मूलरूप: हमारे प्रेम की नींव)

(चित्र विवरण: मूल चक्र / Root Chakra)

"अपने बच्चे के लिए माँ का प्यार दुनिया में किसी भी चीज़ जैसा नहीं है। यह किसी कानून को नहीं जानता, कोई दया नहीं दिखाता, यह सभी चीज़ों से परे है और अपने रास्ते में आने वाली हर चीज़ को बिना किसी पछतावे के कुचल देता है।"

~ अगाथा क्रिस्टी

हमारी यात्रा 'मदर' (माँ) आर्किटाइप के साथ शुरू होती है। हमारे मार्ग की शुरुआत में हमारे पास यह आर्किटाइप इसलिए है क्योंकि इसका इस बात पर बहुत मौलिक प्रभाव पड़ता है कि हम दुनिया से कैसे जुड़ते हैं, साथ ही हम खुद से कैसे जुड़ते हैं। जैसा कि हम यहाँ आगे अन्वेषण करेंगे, माँ पहला ऐसा रिश्ता है जिसे हम अनुभव करते हैं, भले ही हमें गोद लिया गया हो या हमारी अपनी माँ के अलावा किसी और ने हमारा पालन-पोषण किया हो। फिर भी हम एक शिशु के रूप में एक मानव माँ के शरीर

में ही बड़े हुए और पहली बार उसी के रूप में किसी अन्य इंसान से जुड़े। हम दुनिया को कैसे देखते हैं और अपना ख्याल कैसे रखते हैं, इसका बहुत बड़ा हिस्सा इस आर्किटाइप और इन शुरुआती अनुभवों से जुड़ा हुआ है।

पृष्ठ 42

42 | रेक्लेम योर पावर

इस पुस्तक में, हम अन्वेषण करते हैं कि कैसे इस तरह के शुरुआती अनुभवों ने आपको आकार दिया है। 'रेक्लेम योर पावर' मार्ग एक ऐसा मार्ग है जहाँ हम अतीत से खुद के हिस्सों को समझने और पुनः प्राप्त करने के लिए वापस जाते हैं ताकि हम आज जैसा बनने की इच्छा रखते हैं, उसे सबसे अच्छी तरह से सामने ला सकें। इसलिए, हम माँ के साथ शुरुआत करते हैं, और शायद दुनिया से जुड़ने और अनुभव करने के अपने सबसे शुरुआती अनुभव से, फिर इस नींव से एक महिला बनने के विभिन्न विकासात्मक चरणों के माध्यम से आर्किटाइप्स में आगे बढ़ते हैं। तो आइए शुरू करते हैं...

वह कौन है? (Who Is She?)

हमारे भीतर मदर आर्किटाइप की ऊर्जा बिना शर्त प्यार, पोषण, करुणा, उपचार, उदारता और देने की भावना को साकार करती है। वह दूसरों के लिए एक गहरा, सुरक्षित, संतुलित (grounded), प्रेमपूर्ण और सहायक स्थान प्रदान करती है, और उन्हें उनकी पूर्णता और प्रकाश में देखती है, खासकर तब जब वे खुद इसे नहीं देख पाते हैं। उसके पास अविश्वसनीय धैर्य है, फिर भी वह जानती है कि जरूरत पड़ने पर सख्त प्यार (tough love) का उपयोग कैसे किया जाए। वह एक उग्र 'मामा बियर' (ममतामयी रक्षक) है जो यह सुनिश्चित करती है कि उसके बच्चे हमेशा सुरक्षित रहें और उन्हें सुरक्षित रखने के लिए जो भी करना पड़े, करने को तैयार रहती है। वह निस्वार्थ भाव से देती है, साथ ही 'मामा अर्थ' (धरती माँ) की ऊर्जा और 'ग्रेट मदर' (महान माँ) की ऊर्जा से गहराई से जुड़ी और जुड़ी रहती है। वह खुद को इस स्थान से ऊर्जावान बनाए रखती है ताकि जब वह दूसरों की मदद और सेवा करने के लिए अपने संसाधनों का उपयोग करे, तो खुद बर्नआउट (मानसिक रूप से थकना) न हो।

छाया पक्ष (The Shadow Side):

जब यह संतुलन से बाहर होता है, तो यह आर्किटाइप एक शहीद (martyr) बन सकता है, अत्यधिक हावी (overbearing) हो सकता है, या अपनी खुद की जरूरतों और इच्छाओं की पूरी समझ खोने की हद तक

निस्वार्थ बन सकता है। वह बहुत अधिक नियंत्रण करने वाली हो सकती है और छोड़ पाने में असमर्थ हो सकती है

पृष्ठ 43

दूसरों को अपना स्वतंत्र व्यक्तित्व न बनाने दे। वह "माँ" होने की पहचान के साथ इतनी गहराई से जुड़ी हो सकती है कि उसके स्वयं के अन्य पहलुओं का विकास ही न हुआ हो, और इसलिए वह अपने आसपास की दुनिया के प्रति कड़वाहट या नाराजगी से भर सकती है। यदि वह अपनी गहरी आंतरिक योग्यता को महसूस नहीं करती है या उसने कभी अपने सपनों और इच्छाओं को नहीं जिया है, तो वह अपनी ही संतान के साथ प्रतिस्पर्धात्मक (competitive) हो सकती है।

वह उन लोगों की अनदेखी करने लग सकती है जो उस पर निर्भर हैं क्योंकि वह खुद की पर्याप्त देखभाल नहीं करती है। वह भावनात्मक और/या शारीरिक रूप से पूरी तरह से अनुपस्थित भी हो सकती है, या अपने बच्चों और उनकी जरूरतों का त्याग कर सकती है। यह केवल शारीरिक बच्चों को छोड़ना ही नहीं है, बल्कि अपने स्वयं के रचनात्मक विचारों और सपनों का त्याग करना भी है।

उन्हें पुनः क्यों प्राप्त करें? (Why Reclaim Her?)

मदर आर्किटाइप सबसे महत्वपूर्ण ऊर्जाओं में से एक है जिसे हम अपने भीतर जोड़ सकते हैं और पुनः प्राप्त (reclaim) कर सकते हैं। चूँकि हमारी अपनी माँ के साथ हमारा रिश्ता किसी अन्य इंसान के साथ जुड़ने और संबंध बनाने का पहला अनुभव था, इसलिए यह इस बात की नींव बना कि हम खुद से और पूरी दुनिया से कैसे जुड़ते हैं।

हमने खुद को शांत करना (soothe करना) और अपनी देखभाल करना उसी तरीके से सीखा जिस तरह हमारी माताओं ने हमारी भावनात्मक, शारीरिक और आध्यात्मिक जरूरतों में हमें शांत किया और हमारी देखभाल की। यदि यह बुनियादी रिश्ता सशक्त और सहायक था, तो संभावना है कि हमारे भीतर इस आर्किटाइप से एक स्वस्थ जुड़ाव है और हम खुद की या दूसरों की देखभाल करने, उनका पोषण करने और उन्हें संभालने की अपनी क्षमताओं में सक्षम महसूस करते हैं।

पृष्ठ 44

यदि यह रिश्ता आहत था, अस्तित्व में नहीं था, या किसी भी कारण से चुनौतीपूर्ण था, तो हो सकता है कि हम अपने इस प्रेमपूर्ण और देखभाल करने वाले हिस्से से जुड़ाव महसूस न करें, और जब हमें सबसे ज्यादा जरूरत हो, तब हम खुद को गहराई से शांत करना और अपनी देखभाल करना न जानते हों।

जब हम मदर आर्किटाइप से जुड़ते हैं, तो हम अपने एक ऐसे गहरे और शक्तिशाली हिस्से से जुड़ते हैं जो इस बात से स्वतंत्र है कि हमारा पालन-पोषण कैसे हुआ था। यह हमारे भीतर और हमारे चारों ओर बिना शर्त प्यार और समर्थन की एक ऐसी ऊर्जा है, जिसे हम आज चाहे जितने भी उम्र के हों, हमेशा अपने उस हिस्से को विकसित करना और पुनः प्राप्त करना शुरू कर सकते हैं। यह हमारी अपनी उस प्रेममयी 'आंतरिक माँ' (Inner Mother) को खोजना है जो हम सभी के भीतर निवास करती है।

अपने भीतर मदर आर्किटाइप से जुड़कर और उसे पुनः प्राप्त करके, हमारे पास एक स्वस्थ और सशक्त तरीके से खुद की देखभाल करने (re-mother करने) का मौका होता है जो हमारी जरूरतों को ध्यान से पूरा करता है। हम खुद के प्रति गहरी करुणा और क्षमा रखना सीख सकते हैं और उस प्यार व पोषण को प्राप्त करने के लिए खुद को खोल सकते हैं जिसे शायद हमने जीवन की शुरुआत में अनुभव किया हो या न किया हो। हम दूसरों की भी एक स्वस्थ और सशक्त तरीके से सबसे अच्छी देखभाल करना सीख सकते हैं, जो हमारी अपनी ऊर्जा को खत्म न करे या हमें हमारे अपने सपनों से वंचित न करे।

इस संस्कृति में हम वात्सल्य/ममत्व (mothering) के एक स्वस्थ संतुलन की तलाश कर रहे हैं... एक ऐसा संतुलन जो नए जीवन को जन्म देने में (चाहे वह बच्चे हों या दुनिया में हमारा रचनात्मक कार्य) त्याग और सेवा की उस अविश्वसनीय मात्रा को पहचानता है जो अपरिहार्य है। लेकिन यह इस बात को भी पहचानता है कि हमें खुद का त्याग इस हद तक नहीं करना चाहिए कि मन में नाराजगी और ऊर्जा का पूरी तरह क्षय हो जाए।

पृष्ठ 45

"यदि माँ खुश नहीं है, तो कोई खुश नहीं है," ऐसा कहा जाता है। यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि इस दुनिया की माताओं को अपने बच्चों के साथ-साथ खुद का भी पोषण करने के लिए एक पूरे समुदाय ("विलेज") का समर्थन महसूस हो।

बचपन में आपका अनुभव चाहे जो भी रहा हो, अपने भीतर इस आर्किटाइप के साथ रिश्ते की शुरुआत करने से आपको अपने अंदर एक ऐसी प्रेमपूर्ण और क्षमाशील शक्ति को विकसित करने में मदद मिलेगी जो बेहद स्थिर और उपचारकारी (grounding and healing) है। अपनी आंतरिक 'प्रेममयी माँ' और अपने भीतर करुणा व देखभाल की एक आवाज़ विकसित करने से सुरक्षा और विश्वास की एक ठोस नींव बनती है जो जीवन में हमारे द्वारा किए जाने वाले और बनाए जाने वाले हर काम का समर्थन करती है। यह आपको इस तरह से ममत्व प्रदान करने में भी मदद करती है जो आपके लिए सबसे अधिक सशक्त बनाने वाला हो।

जब आप अपनी स्वस्थ आंतरिक माँ से जुड़े होते हैं:

आप अपने शरीर में सुरक्षित और स्थिर महसूस करते हैं। आप अपने शरीर पर भरोसा करते हैं और इसके चक्रों और बदलावों को प्राकृतिक और सुंदर मानकर उनका सम्मान करते हैं। आप जीवन पर भरोसा करते हैं और जानते हैं कि यदि कुछ गलत होता है या चुनौतियाँ आती हैं, तो आप चाहे जो भी हो, खुद के लिए हमेशा खड़े रहेंगे। आप अपनी बुनियादी ज़रूरतों को हमेशा पूरा करने का ध्यान रखते हैं ताकि आप जीवित रहने की होड़ ('सर्वाइवल मोड') में न रहें और इसे ठीक करने के लिए जो भी आवश्यक हो, वह करते हैं। जब भावनाएँ उठती हैं, तो आप उन्हें सुनते हैं और उनका सम्मान करते हैं। जब आप उदास या निराश होते हैं, तो आप खुद को उसी तरह प्यार और देखभाल से संभालते हैं जैसे एक माँ अपने बच्चे को संभालती है। आप अपने भीतर की छोटी बच्ची को अकेला नहीं छोड़ते या उसकी भावनाओं, इच्छाओं या ज़रूरतों को नज़रअंदाज़ नहीं करते। आप खुद को अक्सर क्षमा करते हैं और अपनी गलतियों पर हंस सकते हैं। आप खुद के साथ और दूसरों के साथ धैर्यवान रहते हैं और जानते हैं कि कोई भी परिपूर्ण नहीं है। आप धरती माँ (Mother Earth) का सम्मान करते हैं और उनकी उसी तरह देखभाल करते हैं जैसे उन्होंने आपकी देखभाल की है।

पृष्ठ 46

आप प्रकृति से नियमित रूप से जुड़ते हैं और उनसे अपनी ऊर्जा प्राप्त करते हैं ताकि आप मजबूत और स्वस्थ बने रहें।

"ईश्वर हर जगह नहीं हो सकते थे इसलिए उन्होंने माताओं को बनाया।"

~ यहूदी कहावत

अपनी आंतरिक माँ और महान माँ की ऊर्जा से जुड़ने व उन्हें विकसित करने के लिए सुझावित अभ्यास:

- **प्रकृति से जुड़ें:** कुदरत (Mother Nature) से जुड़ें और अक्सर बाहर समय बिताएं। बाहर नंगे पैर चलें और अपने पैरों को ज़मीन पर महसूस करें। घास पर या समुद्र तट पर पेट के बल लेट जाएं और ज़मीन के विद्युत-चुंबकीय क्षेत्र (electromagnetic field) द्वारा अपने शरीर और दिमाग को तरोताज़ा करते हुए खुद को कुछ न करने दें। अपने निचले पेट में गहराई से और लंबी, धीमी सांसें लें।
- **संगीत और नृत्य:** अफ़्रीकी ड्रम बजाएं या अफ़्रीकी संगीत सुनें और नाचते हुए अपने पैरों में ताकत महसूस करें।
- **प्रेमपूर्ण पत्र लिखें:** अपनी प्रेममयी 'आंतरिक माँ' की ओर से खुद को एक पत्र लिखें, शायद वह सब कुछ शामिल करते हुए जो आप एक छोटी बच्ची के रूप में अपनी माँ से सुनना चाहते थे और जिसकी आपको ज़रूरत थी। ऐसा करते समय जो कुछ भी आप महसूस करते हैं, उसे महसूस होने दें और बड़े होते समय अपने ममत्व के अनुभवों पर दुखी होने, रोने, हंसने या जश्न मनाने के लिए खुद को समय और स्थान दें। एक बार जब आप अपनी आंतरिक माँ का पत्र लिख लें, तो इसे अक्सर पढ़ना याद रखें, खासकर तब जब आप उदास महसूस करें या खुद पर सख्त हो रहे हों।
- **मिट्टी से स्पर्श और स्व-देखभाल:** अपने हाथों और पैरों को मिट्टी से जोड़ें, शायद बागबानी के माध्यम से, अपना भोजन या जड़ी-बूटियाँ उगाकर, या फूल लगाकर। स्व-देखभाल (self-care) के ऐसे नियमित अनुष्ठान बनाएं जो आपको सुकून दें–जैसे गुनगुने पानी से स्नान करना, पौष्टिक खाना पकाना और सौम्य शारीरिक गतिविधियों (gentle movement) का आनंद लेना।

यहाँ दिए गए दोनों पृष्ठों का हिंदी अनुवाद है:

पृष्ठ 47

अपने शरीर पर ध्यान से गर्म तेल या लोशन लगाना, और प्यार व समर्थन करने वाले दोस्तों के साथ समय बिताना। किसी महिला समूह (women's circle) से जुड़ें और एक पोषित करने वाली बहनचारे की सहायता प्रणाली में अन्य महिलाओं के साथ रहने से उत्पन्न होने वाली प्रेमपूर्ण ऊर्जा से जुड़ें।

> *"यदि हम खुद को स्थिर कर सकते हैं, पृथ्वी के साथ एक हो सकते हैं, और उसके साथ देखभाल से व्यवहार कर सकते हैं, तो वह हमारा पोषण करेगी और हमारे शरीर और मन को ठीक करेगी।"*
>
> **~ थिच न्हात हान**

मदर/मदर अर्थ आर्किटाइप (माँ/धरती माँ मूलरूप) के उदाहरण:

पौराणिक कथाओं और कहानियों में:

- **डेमेटर (Demeter):** ग्रीक पौराणिक कथाओं में फसल और उर्वरता की देवी।
- **मदर मैरी (Mother Mary):** ईसाई धर्म में ईसा मसीह की कुंवारी माँ।
- **आइसिस (Isis):** मिस्र की पौराणिक कथाओं में उर्वरता और मातृत्व की देवी।
- **दानू (Danu):** आयरिश पौराणिक कथाओं में उर्वरता की देवी।
- **गाया (Gaia):** सभी जीवन की पूर्वज माँ, साकार रूप में धरती माँ, ग्रीक पौराणिक कथाओं में आदिम धरती माँ देवी।
- **मात ज़ेमल्या (Mat Zemlya):** स्लाविक पौराणिक कथाओं में धरती माँ देवी।
- **पाचमामा (Pachamama):** इंका पौराणिक कथाओं में प्राचीन उर्वरता और धरती माँ की देवी।
- **नुवा (Nuwa):** प्राचीन चीनी पौराणिक कथाओं में देवी माँ।

ऐतिहासिक या समकालीन उदाहरण:

- **कलकत्ता की मदर टेरेसा (Mother Teresa of Calcutta)**
- **अम्मा (Amma):** गले लगाने वाली संत (the hugging saint)

- **इंदिरा गांधी (Indira Gandhi):** माँ और भारत की प्रधानमंत्री
- **एंजेलिना जोली (Angelina Jolie):** माँ, अभिनेत्री और कार्यकर्ता
- **कैंडी लाइटनर (Candy Lightner):** MADD (मदर्स अगेंस्ट ड्रंक ड्राइविंग) की संस्थापिका

पृष्ठ 48

"माँ का दिल एक गहरा अतल खड्ड है जिसके तल पर आपको हमेशा क्षमा मिलेगी।"

~ ऑनोर डी बाल्ज़ाक

अपनी स्वस्थ आंतरिक माँ को पुनः प्राप्त करने में मदद करने के लिए सकारात्मक कथन (Affirmations):

- मैं सुरक्षित हूँ। मुझे समर्थन प्राप्त है। मैं स्थिर (grounded) हूँ। मुझे प्यार किया जाता है।
- मैं हमेशा अपने नीचे महान धरती माँ द्वारा संभाली जाती हूँ।
- मैं कोमलता और करुणा के साथ अपने दिल की देखभाल करती हूँ।
- मैं खुद को तरोताज़ा करने के लिए अपने शरीर को पृथ्वी पर विश्राम देती हूँ।
- मुझे हमेशा प्यार किया जाएगा, समर्थन दिया जाएगा और देखभाल की जाएगी... चाहे कुछ भी हो।
- मुझे प्यार और करुणा के साथ अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए खुद पर भरोसा है।

मदर आर्किटाइप का आह्वान करने के लिए संगीत:

- **Ancient Mother** ~ रॉबर्ट गास द्वारा
- **Gaia Dreaming Herself** ~ ड्यूटर द्वारा
- **I Will Be Gentle with Myself** ~ करेन ड्रकर द्वारा
- **How Could Anyone Ever Tell You** ~ लिबी रोडरिक द्वारा
- **Beautiful** ~ इंडिया एरी द्वारा

- **Returning** ~ जेनिफर बेरेज़ान द्वारा
- **कोई भी ज़मीनी, गहरी ताल वाला अफ़्रीकी ड्रम संगीत (African drum music)**

स्टोरीटाइम ~ रिक्लेमिंग माई ओवन इनर मदर: (मेरी अपनी आंतरिक माँ को पुनः प्राप्त करना)

अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करने की मेरी यात्रा में, यह आर्किटाइप मेरे लिए (और अधिकांश महिलाओं के लिए) एक बहुत ही महत्वपूर्ण और निर्णायक आर्किटाइप था, और इसी वजह से मैंने इसे हमारी यात्रा की शुरुआत में रखा है। जब मैं एक छोटी लड़की थी, तब मेरे माता-पिता का तलाक हो गया था और मैं आठ साल की उम्र से अपने पिता के साथ अकेली रहती थी। मैं अपने जीवन में एक निरंतर महिला आकृति के बिना बड़ी हुई, और यह एक खिलती हुई युवती के रूप में मेरे लिए बहुत दर्दनाक और हानिकारक था। सुकून के लिए, मैंने बहुत कम उम्र में ही ड्रग्स, शराब और लड़कों का सहारा लिया, और कई तरह की व्यसनों (addictions) से जूझती रही..

पृष्ठ 49

बिना शर्त प्यार और पोषण की अपनी ज़रूरतों को पूरा करने की कोशिश में कई वर्षों तक हर तरह के व्यसनों से जूझती रही। मैंने कई मायनों में खालीपन महसूस किया और अपने शुरुआती वयस्क जीवन के अधिकांश समय में अपने भीतर से खुद को सुकून देने और शांत करने में असमर्थ रही।

उन्नीस साल की उम्र में, बोस्टन यूनिवर्सिटी में कॉलेज के बहुत तनावपूर्ण वर्षों के बीच और जब मेरा 'एक्सरसाइज़ बुलिमिया' (लगातार अत्यधिक व्यायाम करने का ईटिंग डिसऑर्डर) ईटिंग डिसऑर्डर गंभीर रूप से अपने चरम पर था, मुझे दूसरे (सोफोमोर) और तीसरे (जूनियर) वर्ष के बीच गर्मियों की छुट्टियों में कैलिफोर्निया के एक योग आश्रम में रहने का बुलावा आया। मुझे योग सीखने और ध्यान (meditation) का अभ्यास करने की इच्छा हुई, हालाँकि मैं इसके बारे में कुछ नहीं जानती थी, और मुझे दो महीने के लिए कैलिफोर्निया के पहाड़ों और प्रकृति के बीच रहने का विचार बहुत पसंद आया।

मैंने वह पूरी गर्मी वहीं बिताई और मुझे उपचार (healing) का एक गहरा अनुभव हुआ। वहाँ रहते हुए, मैंने पहली बार ईश्वर के "दिव्य माँ" (Divine Mother) तत्व के बारे में सुना, और मुझे यह अनुभव हुआ

कि वह एक पोषण देने वाली, प्रेममयी और दयालु ऊर्जा हैं जो कई अलग-अलग ऋषियों, शिक्षकों और अंततः... पूरी सृष्टि में समाहित थीं।

मैंने वहाँ बिताए अपने समय में उन्हें **महसूस** किया, और एक ऐसी ममत्वपूर्ण, प्रेमपूर्ण ऊर्जा से जुड़ी जो मुझसे बहुत बड़ी थी, और फिर भी मेरे अपने दिल के भीतर थी। वह किसी भी भौतिक माँ की तुलना में कहीं अधिक व्यापक थीं, और उनके साथ मेरा संबंध उस अनुभव से पूरी तरह स्वतंत्र था जो मैंने एक युवती के रूप में अनुभव किया था।

पृष्ठ 50

50 | रेक्लेम योर पावर

यहाँ मैं थी, कैनसस की एक छोटी लड़की जिसने कभी इस तरह की आध्यात्मिकता के बारे में न कभी जाना था और न सुना था... और फिर भी यह मेरे दिल को गहराई से छू गई। मैंने अपने चारों ओर की भूमि में, और हर दिन प्रकृति माँ तथा पहाड़ों में 'दिव्य माँ' के सार को महसूस किया। मेरे पास दो महीने तक कोई तकनीक (फ़ोन आदि) या बाहरी संपर्क नहीं था, और मैंने अपना समय वहाँ शांति, ध्यान, प्रकृति में सैर और अपने जीवन में पहली बार गति को धीमा करने में बिताया। मैंने पहाड़ों और पेड़ों की आवाज़ों को सुना, और खुद को भोजन, व्यसनों या शारीरिक संबंधों के अलावा किसी और चीज़ से पोषित होने दिया। मैंने अपनी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए अपने बाहर किसी चीज़ पर निर्भर रहने के बजाय अंदर से ऊर्जा प्राप्त करना शुरू कर दिया।

हालाँकि मेरे सामने अभी भी उपचार (healing) की एक लंबी राह बाकी थी, लेकिन यह पहली बार था जब मैंने अपने ईटिंग डिसऑर्डर में शारीरिक रूप से भागना बंद कर दिया, और अत्यधिक खाने व उल्टी करने (binging and purging) के मेरे वे चक्र, जो मैं इससे पिछले दो वर्षों से कर रही थी, अंततः रुक गए। मैंने खुद को अपने और दूसरों के साथ सहज और धैर्यवान होने दिया, ठीक वैसे ही जैसे एक प्रेममयी माँ अपने छोटे बच्चों के साथ होती है, और मैंने हल्के व्यायाम, मंतोच्चार (chanting), ध्यान और योग किया जो मेरे शरीर को पोषण देता था। मैंने संतुलित और स्वस्थ भोजन खाया, और खुद को ऐसा भोजन दिया जो प्राकृतिक और शुद्ध था। यह मेरे लिए बहुत बड़ा बदलाव था, क्योंकि इससे पहले मैं खुद पर बहुत सख्त थी। यहाँ बिताए मेरे समय ने मुझे हमेशा के लिए आंतरिक शांति का एक ऐसा संदर्भ बिंदु दिया जिसे मैं जानती थी कि पाना संभव है।

मेरा मानना है कि यह पहली बार था जब मैं 'मदर आर्किटाइप' को समझ पाई और उसे साकार कर पाई; आश्रम में बिताए अपने समय के दौरान मैंने उन्हें अपने दिल को संभालने और ठीक करने का अवसर दिया। इस ऊर्जा का मेरा अनुभव था...

यहाँ दिए गए दोनों पृष्ठों (51 और 52) का हिंदी अनुवाद है:

पृष्ठ 51

द मदर आर्किटाइप | 51

मेरे बाहर की किसी चीज़ से स्वतंत्र, और निश्चित रूप से मेरे स्वयं के बच्चे पैदा करने में सक्षम होने से स्वतंत्र था। जीवन के इस मोड़ पर, मुझे पहले से ही प्रजनन क्षमता (fertility) से जुड़ी समस्याएं थीं और मुझसे कहा गया था कि शायद मैं कभी मां न बन पाऊं, इसलिए अपने भीतर ममत्व (Mothering) की इस आर्किटाइपल ऊर्जा को जानना मेरे लिए बहुत उपचारकारी और गहरा था। न केवल इसलिए कि मुझे खुद के लिए इसकी बहुत आवश्यकता थी, बल्कि मैं यह भी समझ पाई कि इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि मेरे बच्चे हैं या नहीं... मैं अपने भीतर 'माँ' का अनुभव कर सकती हूँ, और उसे अपने आसपास के लोगों के सामने पूरी तरह से व्यक्त कर सकती हूँ, चाहे मेरी जीवविज्ञान (biology) के बारे में कुछ भी सच हो, या मेरे जीवन में आगे जो भी होने वाला हो।

आत्म-चिंतन के लिए प्रश्न (Questions for Reflection):

यह आर्किटाइप आपके भीतर क्या सक्रिय करता है? कौन सी भावनाएँ या मनोभाव उभरते हैं? अपने विचारों को डायरी में लिखने (journaling) के लिए कुछ समय निकालें और जो कुछ भी आप महसूस करते हैं उसके साथ रहें, तथा ऐसा करते समय आत्म-करुणा (self-compassion) और धैर्य का अभ्यास करें। ऐसी कौन सी कुछ आदतें या अभ्यास हैं जिन्हें अपनाने का संकल्प आप खुद का पोषण करने और अपने भीतर 'मदर आर्किटाइप' को नियमित रूप से सक्रिय करने के लिए ले सकते हैं?

पृष्ठ 52

52 | रेक्लेम योर पावर

(चित्र विवरण: पहला चक्र - मूलाधार)

पहला चक्र: मूलाधार - मूल आधार (Root Support)

- **रंग:** लाल (Red)
- **तत्व:** पृथ्वी (Earth)
- **बीज ध्वनि (मंत्र):** लं (Lam)
- **संतुलन में मदद करने वाले रत्न:** रेड कार्नेलियन, रेड जैस्पर

मदर आर्किटाइप से जुड़ा चक्र पहला चक्र है, जिसे **रूट चक्र (Root Chakra)** या **मूलाधार चक्र** भी कहा जाता है। मूलाधार चक्र रीढ़ की हड्डी के निचले हिस्से (आधार) में स्थित होता है, और यह वह ऊर्जा केंद्र है जो दुनिया में आपकी शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक सुरक्षा की भावना से जुड़ा हुआ है। एक संतुलित मूलाधार चक्र आपको जीवन द्वारा सुरक्षित, समर्थित, स्थिर और पोषित महसूस कराने की ओर ले जाता है, ठीक वैसे ही जैसे हम एक स्वस्थ ममत्वपूर्ण (Mothering) ऊर्जा से महसूस करते हैं।

यहाँ अपने मूलाधार चक्र के लिए सुझाए गए सकारात्मक कथनों (affirmations) का अभ्यास करें, गहरी सांसें लें और जितना हो सके अपने शरीर में आराम महसूस करें। इस चक्र को संतुलित करने में मदद के लिए आपको गहरे लाल (deep red), मैरून और भूरे रंग के ज़मीनी रंगों (earthy tones) के कपड़े पहनने या खुद को इनसे घेरने का निमंत्रण दिया जाता है। बाहर निकलें, अपने पैरों को ज़मीन पर रखें, और अपने मूलाधार चक्र में खुद को स्थिर करने में मदद पाने के लिए प्रकृति माँ (Mother Nature) से अक्सर जुड़ें।

यहाँ दिए गए पृष्ठ का हिंदी अनुवाद है (दूसरा पृष्ठ खाली है):

पृष्ठ 53

रूट चक्र मंत्र (Root Chakra Mantras):

- मुझे समर्थन प्राप्त है।
- मैं सुरक्षित हूँ।

- मुझसे प्रेम किया जाता है।

"पहाड़ मेरी हड्डियाँ हैं,

नदियाँ मेरी नसें हैं,

जंगल मेरे विचार हैं

और तारे मेरे सपने हैं।

महासागर मेरा दिल है

इसकी धड़कन मेरी नब्ज है

पृथ्वी के गीत

मेरी आत्मा का संगीत लिखते हैं।"

~ अज्ञात (Unknown)

(नोट: संलग्न दूसरी छवि एक खाली पृष्ठ है।)

पृष्ठ 55

अध्याय 3

द मेडन आर्किटाइप: अवेकन योर जॉय

(कुमारी मूलरूप: अपनी खुशी को जगाएं)

(चित्र विवरण: स्वाधिष्ठान चक्र / Sacral Chakra)

"आप अपने पूरे जीवन में अपने भीतर की सीखने वाली जीव... उस खेलप्रिय आध्यात्मिक सत्ता द्वारा निर्देशित होते हैं जो आपका वास्तविक स्व है।"

~ रिचर्ड बाख

अब हम दुनिया से जुड़ने और पोषित होने के अर्थ के अपने पहले अनुभव से निकलकर, युवतियों के रूप में खुद से जुड़ने के अपने पहले अनुभव की ओर बढ़ते हैं। 'मेडन आर्किटाइप' हमारी यात्रा का अगला कदम है, और उसकी खोज करना नारीत्व के विकास के चरण में खुद के एक युवा हिस्से से फिर से जुड़ने का एक अवसर है। एक युवती के शरीर में होने के आपके पहले अनुभव क्या थे? आपको अपनी शक्ति, अपनी आवाज़ और दुनिया में एक महिला के रूप में अपनी भूमिका के बारे में क्या सिखाया गया था? ये सभी महत्वपूर्ण अनुभव हैं जिन्होंने आपको आकार दिया और उस महिला को प्रभावित किया जो आप आज बनी हैं। अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करने की यात्रा में, यह वापस जाने और खुद को जानने का एक अवसर है कि किस चीज़ ने आपको एक युवा कुमारी (maiden) के रूप में आकार दिया ताकि आप समझ सकें कि आज आप जो हैं उसकी नींव क्या है।

पृष्ठ 56

वह कौन है? (Who Is She?)

मेडन आर्किटाइप (कुमारी मूलरूप) हमारे भीतर नई शुरुआत, उत्साह और नई चीज़ों को आजमाने की इच्छा की स्त्री ऊर्जा है। वह आपकी युवा 'शुरुआती सोच' (beginner's mind) है। वह आपका वह चंचल हिस्सा है जो दुनिया को एक बड़े नए अवसर और सीखने व तलाश करने की जगह के रूप में देखता है। वह मासूमियत और खुशी, निडरता और साहस है। वह उन सभी चीज़ों के प्रति भोली और अनुभवहीन (कभी-कभी अच्छे तरीके से) होती है जो गलत हो सकती हैं, इसलिए वह अतीत के ज़ख्मों से आहत नहीं होती या इस डर से पीछे नहीं हटती कि क्या गलत हो सकता है। वह आपका वह मासूम हिस्सा है जिसे कई बार चोट नहीं पहुंची है या निराश नहीं किया गया है, इसलिए जब वह अपने सपनों की ओर कदम बढ़ाती है तो उसे किसी बात का डर नहीं होता। वह बहादुर, जिज्ञासु और चंचल है, जो अपने नए जीवन और नए अवसरों में कदम रखते हुए गलतियाँ करने के लिए तैयार रहती है। वह हल्की-फुल्की, जादुई और मज़ेदार है। उसमें एक चुंबकीय और आकर्षक ऊर्जा है जो लोगों को आकर्षित करती है, उन्हें खेलने के लिए आमंत्रित करती है, और उन्हें मुस्कुराने व जीवन को कम गंभीरता से लेने के लिए प्रोत्साहित करती है। वह स्वतंत्र है फिर भी नए दोस्त बनाने और नए लोगों

से मिलने के लिए हमेशा उत्साहित और उत्सुक रहती है। वह जीवन पर भरोसा करती है और इसे अपने भीतर की जादुई, अद्भुत दुनिया की अभिव्यक्ति के रूप में देखती है।

छाया पक्ष (The Shadow Side):

जब आपकी आंतरिक 'मेडन' (कुमारी) असंतुलित होती है, या व्यक्त नहीं हो पा रही होती है...

यहाँ दोनों पृष्ठों का हिंदी अनुवाद प्रस्तुत है:

पृष्ठ 57

द मेडन आर्केटाइप (कुमारी का आद्यरूप) | 57

या नियमित रूप से इसे विकसित नहीं किया जाता है, तो आप खुद को शांत और कठोर महसूस कर सकते हैं, या शायद दूसरे आपसे कह सकते हैं कि आप "अब मज़ेदार नहीं रहे" या आपको "थोड़ा सहज होने की ज़रूरत है।"

जब आपकी आंतरिक 'मेडन' (कुमारी शक्ति) को स्वस्थ तरीके से विकसित और सशक्त नहीं किया जाता है (चाहे युवावस्था में या एक वयस्क के रूप में), तो उसमें यह डर भी हो सकता है कि वह कभी भी पर्याप्त नहीं होगी या उसके पास पर्याप्त अनुभव नहीं है। वह खुद को आगे लाने से डर सकती है क्योंकि उसे लगता है कि कोई उसकी बात नहीं सुनेगा या उसकी परवाह नहीं करेगा। नई स्थितियों या परिस्थितियों में उसमें बिल्कुल आत्मविश्वास नहीं होता।

अशक्त 'मेडन' की आवाज़ कहती है, "मैं बहुत छोटी हूँ, मैं अनुभवी नहीं हूँ, मेरा कोई महत्व नहीं है, बाहर मुझसे बहुत अधिक उम्र और अनुभव वाले लोग हैं, मुझे नई जगहों से डर लगता है और मैं अकेले इसे नहीं संभाल सकती। मुझे किसी का हाथ थामने की ज़रूरत है।" यह अशक्त मेडन की आवाज़ हमारे अंदर का वह हिस्सा है जिसे कभी खुद पर विश्वास करने का भरोसा नहीं दिया गया। लेकिन अच्छी खबर यह है कि अब भी उसकी प्रतिभा और सुंदरता को याद करने में कभी देर नहीं होती।

असंतुलित आंतरिक मेडन का दूसरा पहलू भी है जो हर तरह के अधिकार के खिलाफ विद्रोह करता है, और कह सकता है, "मुझे किसी की भी या किसी भी चीज़ की बात सुनने की ज़रूरत नहीं है और मैं जो चाहती हूँ वही करूँगी" (एक विद्रोही, लापरवाह और ज़िद्दी तरीके से)। वह हद से ज़्यादा किसी की मदद या मार्गदर्शन स्वीकार नहीं करना चाहती, और बहुत अधिक आत्मकेंद्रित होकर व दूसरों के

विचारों को देखने में असमर्थ रहकर अपने रिश्तों में कई परेशानियाँ पैदा कर सकती है। वह यह देखने में असमर्थ हो सकती है कि उसका...

पृष्ठ 58

58 | *रिक्लेम योर पावर (अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें)*

व्यवहार दूसरों को कैसे प्रभावित कर रहा है, और इसलिए जुड़ाव बनाने के बजाय अराजकता और विनाश पैदा करती है। वह खेल-कूद या मौज-मस्ती में बहुत अधिक डूबी हो सकती है और जीवन में अपनी जिम्मेदारियों को पूरा करने में पर्याप्त ध्यान नहीं देती, या शायद उसे इस बात की बिल्कुल समझ ही नहीं होती कि जिम्मेदार कैसे बना जाए।

मेडन का यह छायादार (नकारात्मक) पक्ष इसलिए उभरता है क्योंकि उसे कभी भी स्वस्थ तरीके से जिम्मेदार या आत्मनिर्भर बनने के लिए सशक्त नहीं बनाया गया था। उसे यह नहीं सिखाया गया था कि खुद पर विश्वास करने और अपने आंतरिक मार्गदर्शन व दिल पर भरोसा करने का क्या मतलब होता है।

इसे पुनः क्यों प्राप्त करें?

कई महिलाओं के लिए, हम अपने अंदर के इस चंचल और आनंदमयी हिस्से से संपर्क खो चुकी हैं और वयस्क होने पर आसानी से कठोरता व तनाव के ढर्रे में ढल सकती हैं। हम यह मानने में उलझ जाते हैं कि जिंदगी हमेशा बहुत गंभीर होती है, जिससे चिंता, अवसाद और भारीपन की भावनाएं पैदा होती हैं, और हमारा ध्यान जिंदा रहने के आनंद के बजाय इस बात पर केंद्रित हो जाता है कि हमें क्या उत्पादित (या हासिल) करना है।

हमारी संस्कृति में कई कारणों से हम अपनी स्वस्थ मेडन भावना से स्वाभाविक रूप से संपर्क खो सकते हैं। कुछ कारणों को कहें तो: हमें लगता है कि सफल होने के लिए हमें बड़ा होना पड़ेगा और अपनी चंचलता को खोना पड़ेगा, या जब हम खुद मेडन (युवती) थे तब हमारे कठिन अनुभव रहे थे, या बचपन में हमने किसी आघात का सामना किया था। हमारे अंदर का यह जीवंत और चंचल हिस्सा अतीत में कहीं बहुत पीछे छूट गया होगा क्योंकि इसे एक सुखद समय के रूप में याद नहीं किया जाता है।

पृष्ठ 59

वयस्क होने के नाते, हम अपने इस हिस्से को पुनः प्राप्त कर सकते हैं और इसे अपने जीवन में स्वस्थ तरीके से वापस ला सकते हैं ताकि हम एक बार फिर से अपनी पूर्ण खुशी को जगा सकें। हम अपनी युवावस्था के स्वरूप को यह याद दिलाने के लिए समय में पीछे भी जा सकते हैं कि वह तब कितनी अनमोल और शक्तिशाली थी और आज भी है (नीचे दिए गए जर्नलिंग अभ्यास देखें)।

अपनी आंतरिक मेडन को पुनः प्राप्त करने से आपको अब एक वयस्क के रूप में अपने भीतर उसके उपहारों को अधिक पूरी तरह से जोड़ने और उस पर भरोसा करने में मदद मिलेगी, और यह उसे आपके आज के जीवन में खेलने और व्यक्त होने का स्थान देगा।

जब आप अपनी आंतरिक मेडन से जुड़े होते हैं:

जब आप अपनी आंतरिक मेडन से जुड़े होते हैं, तो दुनिया उज्ज्वल और आशाजनक दिखाई देती है। आप दुनिया और दूसरों के लिए आकर्षक (चुंबकीय) बन जाते हैं, क्योंकि खुशी और चंचलता हर तरह से मनमोहक और आकर्षक होती है। आप चीजों को बहुत गंभीरता से नहीं लेते हैं, और जो चीजें गंभीर व भारी होती हैं, उन्हें भी आप हल्के दिल से संभाल सकते हैं।

आप साहसी हैं और नई चीजों को आजमाने के लिए तैयार हैं और आगे आने वाले नए अवसरों के प्रति वास्तव में उत्सुक हैं। व्यवसाय, नेतृत्व और जीवन में, यह अपने सपनों और दृष्टिकोणों में आगे बढ़ने के लिए आह्वान करने हेतु एक बहुत ही मूल्यवान आद्यरूप (आर्केटाइप) हो सकता है – बिना इस डर के जो आपको दुर्बल या अपंग बना दे कि आप कदम क्यों न उठाएं। अपनी स्वस्थ अभिव्यक्ति में, उसके पास आह्वान करने के लिए एक मूल्यवान निष्कपटता (भोलापन) और निडरता है ताकि आप **आगे बढ़ सकें (GO FOR IT)**, और रास्ते में मज़ा ले सकें।

पृष्ठ 60

यदि आपको तनाव को छोड़ने और खुद को हल्का करने में परेशानी हो रही है, तो वह आह्वान करने के लिए एक अनमोल औषधि भी है; जब चीजें बहुत गंभीर लगती हैं तो वह जीवन पर आपकी कठोर पकड़ को ढीला करने में मदद करती है। जब आपको बस आराम करने और दुनिया या अपनी समस्याओं को एक अलग दृष्टिकोण से देखने की आवश्यकता हो और आपको अपने दिन में थोड़ी सी

खुशी, खेल और मस्ती की आवश्यकता हो (जो हम सभी को नियमित रूप से होती है!), तो वह आह्वान करने के लिए एक अद्भुत ऊर्जा है। जब आपको हल्का होने और नियंत्रण छोड़ने की आवश्यकता हो... तो मेडन ही आपकी साथी है।

> "*हम बूढ़े होने के कारण खेलना बंद नहीं करते हैं, हम खेलना बंद कर देते हैं इसलिए बूढ़े हो जाते हैं*" ~ जॉर्ज बर्नार्ड शॉ

अपनी आंतरिक मेडन को विकसित करने और उससे जुड़ने के लिए सुझाये गए अभ्यास:

बाहर निकलें, ताज़ी हवा में सांस लें और नियमित रूप से धूप लें, अपने आप को रंग-बिरंगे फूलों और सामान्य रूप से चमकीले रंगों से घेरें। अपने बालों में फूल लगाएं, दिवास्वप्न देखें और बादलों को जाते हुए देखें। हर जगह परियों और जादू की तलाश करें, चलने के बजाय उछल-कूद करें, जंगल में, पार्क में, या समुद्र तट पर खेलें, घास पर लेटें, नंगे पैर चलें। **करने (DOING)** और उत्पादक बनने के बजाय **होने (BEING)** और पल का आनंद लेने पर ध्यान केंद्रित करें। एक दिन या दोपहर की छुट्टी लें और अपनी मेडन (कुमारी) आत्मा के साथ डेट पर जाएं, जो भी वह करना चाहती है वह करें (फिल्म देखने जाएं, आइसक्रीम खाएं, बॉलिंग करने जाएं, आर्केड, खिलौनों की दुकान पर जाएं, या प्रकृति में धीमी, घुमक्कड़ सैर करें)। परिणाम के प्रति किसी लगाव के बिना केवल करने की खातिर कुछ साहसी और नया करें। लाफ्टर योग (हंसने वाला योग) का प्रयास करें। अपनी आंतरिक...

पृष्ठ 61

...मेडन (अपनी आंतरिक बालिका/कुमारी) को एक पत्र लिखें और उसे बताएं कि वह कितनी अनमोल और सुंदर है... आप उसका कितना सम्मान और प्रशंसा करते हैं, और यदि आपको सच्चा लगता है, तो इस बात का खेद व्यक्त करें कि अगर उसने अपनी युवावस्था में अपने आसपास की दुनिया से यह कभी नहीं सीखा। उसे बताएं कि फिर से खेलने में कभी देर नहीं होती, और आप अब उसके साथ हैं।

> "*क्यों, कभी-कभी मैंने नाश्ते से पहले छह असंभव बातों पर विश्वास किया है।*" ~ लुईस कैरोल द्वारा *एलिस इन वंडरलैंड*

मेडन आर्केटाइप (कुमारी आद्यरूप) के उदाहरण:

पौराणिक कथाओं, फिल्मों और कहानियों में:

- *एनी (1982)* में एनी
- *ब्रेव (2012)* में मेरिनडा (Merida)
- *मोआना (2016)* में मोआना
- *एलिस इन वंडरलैंड* में एलिस
- *ऐन ऑफ ग्रीन गेबल्स* में ऐन
- *लिटिल हाउस ऑन द प्रेयरी* में लॉरा
- पर्सिफोन (Persephone): ग्रीक पौराणिक कथाओं में अंडरवर्ल्ड, युवावस्था और उर्वरता की देवी
- इदुन (Idunn): नॉर्स पौराणिक कथाओं में युवावस्था की देवी
- ओस्तारा (Ostara): जर्मेनिक पौराणिक कथाओं में वसंत की देवी

ऐतिहासिक या समकालीन उदाहरण:

- शर्ली टेम्पल (Shirley Temple): प्रसिद्ध बाल अभिनेत्री
- डकोटा फैनिंग (Dakota Fanning): अमेरिकी बाल अभिनेत्री
- एलेन डीजेनेरस (Ellen DeGeneres): हास्य अभिनेता, टॉक शो होस्ट, अभिनेत्री
- कैमरून डियाज़ (Cameron Diaz): अमेरिकी अभिनेत्री
- डॉली पार्टन (Dolly Parton): गायिका/गीतकार
- ड्रू बैरीमोर (Drew Barrymore): अमेरिकी अभिनेत्री
- ग्वेन स्टेफनी (Gwen Stefani): गायिका, गीतकार
- कैमिल मैक्रिस (Camille Macres): 'कैमिल्स पेलियो किचन' की निर्माता और संस्थापक

पृष्ठ 62

"चंचल होना एक महान भावनात्मक संसाधन (माध्यम) है।" ~ डॉ. लाकोम्ब (Dr. LaCombe)

अपनी आंतरिक मेडन को पुनः प्राप्त करने के लिए सकारात्मक विचार (Affirmations):

- मैं हर दिन जीवन के साथ खेलता/खेलती हूँ और नाचता/नाचती हूँ।
- हर दिन मेरी दुनिया का पता लगाने (एक्सप्लोर करने) का एक मौका है।
- मेरे सारे सपने सच हो रहे हैं!
- मैं वह सब कुछ बना सकता/सकती हूँ और कर सकता/सकती हूँ जो मेरा दिल चाहता है!
- मैं आज दुनिया का सामना करता/करती हूँ और नई चीज़ों को आज़माता/आज़माती हूँ।
- चाहे मैं कितनी भी बार गिरूँ, मैं कभी हार नहीं मानूँगा/मानूँगी।
- मैं निडर और साहसी हूँ।
- मैं कुछ भी कर सकता/सकती हूँ!

अपनी आंतरिक मेडन को जगाने और सशक्त बनाने के लिए संगीत:

- इंडिया एरी द्वारा **Beautiful Flower**
- नो डाउट द्वारा **I'm Just a Girl**
- येल नाइम द्वारा **New Soul**
- सिंडी लॉपर द्वारा **Girls Just Wanna Have Fun**
- बियोन्से द्वारा **Run the World (Girls)**
- औली क्रावाल्हो द्वारा **How Far I'll Go** - डिज़्नी की *मोआना* साउंडट्रैक से

कहानी का समय ~ मैंने अपनी आंतरिक मेडन को कैसे पुनः प्राप्त किया:

जब मैं लगभग 23 वर्ष का/की थी, तब मैं एक पोषण चिकित्सक (Nutritional Therapist) और गर्सन थेरेपी देखभालकर्ता के रूप में काम करने और रहने के लिए सैन डिएगो चला/चली गया/गई, जिसका अर्थ है कि मैं कैंसर (और कई अन्य बीमारियों) के लिए एक पूरी तरह से प्राकृतिक उपचार पद्धतियों की चिकित्सक थी। उस समय, मैंने एक होलिस्टिक हेल्थ प्रैक्टिशनर (HHP) कार्यक्रम में भी दाखिला

लिया और खुद भी मनोचिकित्सा (Psychotherapy) ले रही थी, जिसने मेरे बचपन और अतीत के आसपास के उपचार की कुछ गहरी परतों को उजागर करना शुरू कर दिया था।

पृष्ठ 63

मैंने इस दौरान पाया कि बहुत छोटी उम्र में ही मैंने चंचल और स्वतंत्र होना छोड़ दिया था, और जब मेरे माता-पिता अलग हुए तो मुझे रातों-रात एक वयस्क बनना पड़ा। आठ साल की उम्र से अपने पिता और बड़ी बहन के साथ अकेले रहते हुए, मुझे बहुत जल्दी कपड़े धोना, खाना बनाना, सफाई करना और खुद का ख्याल रखना सीखना पड़ा। और यह सब तब हुआ जब मैं अपने परिवार के टूटने के दिल टूटने वाले दुख को भी महसूस कर रही थी। बहुत छोटी उम्र में, मैं अपने पिता को सांत्वना दे रही थी जो मेरी माँ के बिना अत्यधिक दुख और दर्द से पीड़ित थे। मैं बहुत छोटी उम्र में ही एक देखभालकर्ता बन गई, और भूल गई कि बच्चा होने का क्या मतलब होता है। दस साल की उम्र तक मेरा मासिक धर्म चक्र शुरू हो गया था, ग्यारह साल की उम्र तक मैंने ड्रग्स और शराब का इस्तेमाल शुरू कर दिया था, और तेरह साल की उम्र तक लड़कों और शारीरिक संबंधों में शामिल होने लगी थी।

कई मायनों में, मैंने अपने बचपन की मासूमियत और खुशी की भावना को बहुत कम उम्र में ही खो दिया था, और यहाँ चौबीस साल की उम्र में अपने व्यक्तिगत उपचार के बीच, मुझे एहसास हुआ कि मुझे वापस जाने और उसे पुनः प्राप्त करने की आवश्यकता थी ताकि उस छोटी बच्ची को एक बार फिर मेरे भीतर जीने का मौका मिल सके। मैं हर समय इतनी गंभीर रहती थी और मेरे अंदर एक ऐसी तीव्रता और तनाव का स्तर था जो स्वस्थ नहीं था, भले ही मैं बाहर से शांत और संतुलित दिखाई देती थी। मैंने खुद पर काफी हीलिंग (उपचार) का काम किया था, लेकिन फिर भी मैं खुश नहीं थी। मेरी आंतरिक मेडन (बालिका) छिपी हुई थी, अब भी बहुत सारे दर्द और उदासी को थामे हुए थी, और बहुत तेज़ी से "बड़ा" होने की मेरी ज़रूरत के पीछे कई साल पहले खो गई थी।

चौबीस साल की उम्र में मैंने फैसला किया कि मैं उसे फिर से बाहर आकर खेलने के लिए आमंत्रित करने जा रही हूँ। मैंने अपने HHP कार्यक्रम और अपने थेरेपिस्ट के साथ मिलकर कुछ इनर-चाइल्ड हीलिंग (आंतरिक बाल-रूप के उपचार) का काम शुरू किया, और दो महीने की...

पृष्ठ 64

समय अवधि ऐसी रही जहाँ मुझे लगा कि मैं लगभग लगातार फिर से एक चंचल छोटी बच्ची बन गई हूँ (जबकि एक वयस्क के रूप में जी रही थी और काम कर रही थी... वह काफी दिलचस्प था)। और यद्यपि यह पहली बार में बहुत अजीब लगा, लेकिन यह बहुत अच्छा लगा। हर दिन, मैंने अपनी आंतरिक मेडन, अपने भीतर की छोटी बच्ची से पूछा कि वह अपने वयस्क रूप के दैनिक कार्यों को पूरा करने के अलावा और क्या करना चाहती है। मैं बहुत सी ड्रेसेज (फ़्रॉक) पहनती थी और दो चोटियाँ बनाती थी। मैं ज़्यादा उछल-कूद करती थी। मैं प्ले डेट्स (खेलने की मुलाकातें) करती थी और बिना किसी तय कार्यक्रम के धूप में लेटने और हवा का आनंद लेने के लिए खुद को पार्क ले जाती थी। जब भी मैं फूलों के पास से गुज़रती, उन्हें सूंघती थी। मैंने बहुत रंग भरे (कलरिंग की)।

और सबसे बढ़कर, मैंने अपने उस हिस्से को पुनः प्राप्त किया जो बहुत लंबे समय से गहराई में दबा हुआ था। मैंने उसे अपने जीवन में एक जगह बनाने की अनुमति दी, और हर दिन खुशी और प्यार के अपने अनुभव में बदलाव महसूस किया। मैंने लगातार कम गंभीर होने और **खेलने/मौज-मस्ती करने (PLAY)** का प्रयास किया। आखिरकार मेरी आंतरिक मेडन हर दिन उसे बाहर लाने की कड़ी कोशिश किए बिना, एक बार फिर से मेरा एक स्वाभाविक हिस्सा बन गई।

मुझे अभी भी अक्सर उसे सचेत रूप से याद करने (आह्वान करने) का प्रयास करना पड़ता है, खासकर तब जब मैं बहुत गंभीर हो जाती हूँ या बहुत कठिन काम करती हूँ (जो अक्सर होता है)। विशेष रूप से अब जब मेरी अपनी एक छोटी मेडन (बेटी) है, तो मुझे खुद को बहुत गंभीरता से न लेने और उसके साथ जितना हो सके बस **स्वतंत्र (FREE)** रहने और **आनंद (JOY)** में रहने के महत्व का और भी अधिक अहसास होता है। जब मैं ऐसा नहीं करती... तो उसके साथ मेरा रिश्ता प्रभावित होता है, और मैं इसे महसूस कर सकती हूँ। महिलाओं के रूप में हमारी सभी भूमिकाओं और जिम्मेदारियों के साथ, मुझे यह पता चला है कि यह चंचल हिस्सा...

पृष्ठ 65

...मेरे स्वास्थ्य और खुशी के लिए बेहद महत्वपूर्ण है, साथ ही हर दिन अपने परिवार और बच्चों के साथ मेरे जुड़ाव के लिए भी।

आत्म-चिंतन के लिए प्रश्न (Questions for Reflection):

- इस आद्यरूप (आर्केटाइप) की खोज करने से आपके भीतर कौन सी भावनाएँ सक्रिय होती हैं?
- आपकी अपनी आंतरिक मेडन अभिव्यक्त होने या पुनः प्राप्त होने के लिए कैसे तरस रही है?
- आप ऐसे कौन से कुछ अभ्यासों को अपनाने का संकल्प ले सकते हैं जो आपकी मेडन (बालिका) को बाहर आने और अधिक खेलने में मदद करें?

पृष्ठ 66

66 | *रिक्लेम योर पावर (अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें)*

दूसरा चक्र: स्वाधिष्ठान (Svadhisthana - Sacral Chakra)

- **रंग:** नारंगी (Orange)
- **तत्व:** जल (Water)
- **बीज मंत्र:** वं (Vam)
- **संतुलन में मदद करने वाले रत्न:** ऑरेंज कार्नेलियन, ऑरेंज मूनस्टोन, मूंगा (Coral)

मेडन आर्केटाइप (कुमारी आद्यरूप) से जुड़ा चक्र **दूसरा चक्र** है, जिसे **स्वाधिष्ठान चक्र (Sacral Chakra)** भी कहा जाता है। दूसरा चक्र पेडू की हड्डी (Pubic bone) के ऊपर और नाभि के नीचे स्थित होता है, और इसमें जननांग क्षेत्र व हाइपोगैस्ट्रिक प्लेक्सस शामिल हैं। यह आपकी रचनात्मकता, चंचलता, आनंद और कामुकता से जुड़ा हुआ है। हम आगे 'लवर' (प्रेमी) आर्केटाइप में इस चक्र के कामुक और यौन पहलुओं के बारे में अधिक विस्तार से जानेंगे... यहाँ हम खेल, आनंद, सहजता और खुशी के पहलुओं पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं जो मेडन आर्केटाइप से अधिक जुड़े हुए हैं।

एक संतुलित दूसरा चक्र शरीर में स्वतंत्रता की भावना, चंचलता, और खुद बनने, दूसरों से जुड़ने व जोखिम उठाने का साहस पैदा करता है – ठीक उसी तरह जैसे एक साहसी युवा मेडन (कुमारी) जिसे उसकी सच्ची शक्ति सिखाई गई हो। यहाँ दिए गए सुझाये गए मंत्रों का अभ्यास करें, और यदि आप चाहें, तो इस ऊर्जा को सक्रिय और संतुलित करने में मदद के लिए नारंगी रंग के चमकीले शेड्स

(सूर्योदय या सूर्यास्त के बारे में सोचें) पहनने के लिए आमंत्रित हैं। मज़ा लें और ऐसा करते हुए अपनी रचनात्मक, बेफिक्र मेडन को बाहर आकर खेलने दें।

यहाँ पृष्ठ 67 का हिंदी अनुवाद प्रस्तुत है (दूसरा पृष्ठ खाली/ब्लैंक है):

पृष्ठ 67

स्वाधिष्ठान चक्र के मंत्र (Sacral Chakra Mantras):

- मैं चंचल (आनंदमयी) हूँ।
- मैं स्वतंत्र हूँ।
- मैं जीवंत हूँ।

"चंचल होना स्वाभाविक रूप से मन को मुक्त करता है,

दिल को खोलता है,

और आत्मा को ऊँचा उठाता है।

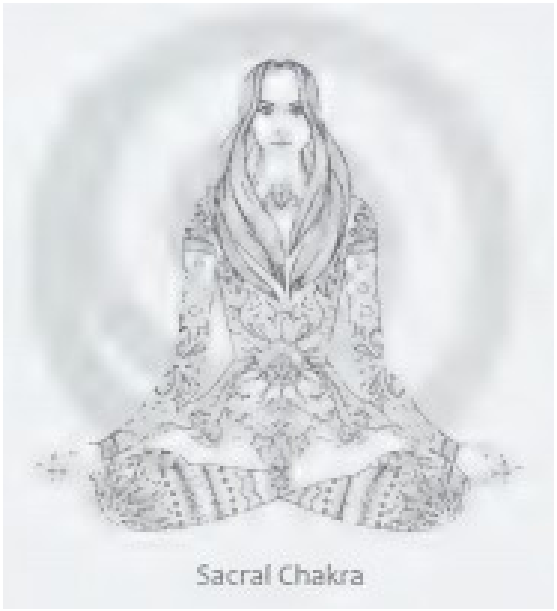
आज खेलने/मौज-मस्ती करने के लिए समय निकालें"

~ डेब्रा एल. रेबी, पीएचडी (Debra L. Rebie, PhD)

पृष्ठ 69

अध्याय 4

द लवर आर्केटाइप: कम होम टू योर बॉडी



(प्रेमी आद्यरूप: अपने शरीर में लौट आएं)

(स्वाधिष्ठान चक्र / Sacral Chakra)

> *"शरीर एक ऐसा वाद्य यंत्र है जो केवल तभी संगीत उत्पन्न करता है जब इसका उपयोग एक शरीर के रूप में किया जाता है। हमेशा एक ऑर्केस्ट्रा, और जिस तरह संगीत दीवारों को पार कर जाता है, उसी तरह कामुकता शरीर को पार करती है और परमानंद तक पहुँचती है।"*
>
> ~ अनाइस निन (Anais Nin)

इसके बाद हम 'लवर' (प्रेमी) आर्केटाइप में प्रवेश करते हैं। आदर्श रूप से, एक युवा मेडन (कुमारी) स्वस्थ और सशक्त तरीके से एक युवती बनती है, और यह समझने लगती है कि उसका शरीर पवित्र और अनमोल है। वह बिना किसी पूर्वाग्रह या निर्णय के अपनी कामुकता (सेक्सुअलिटी) में प्रवेश करती है, और जिज्ञासा व आनंद के भाव से यह जान पाती है कि उसे क्या सुख देता है। दुर्भाग्य से, हमारी

संस्कृति में यह आमतौर पर सामान्य बात नहीं है। लवर आर्केटाइप हमारी यात्रा का अगला कदम है क्योंकि यह इस बात का प्रतिनिधित्व करता है कि हम अपने शरीर और अपनी कामुकता से कैसे जुड़ते हैं, हम अपने शरीर के माध्यम से दूसरों से कैसे जुड़ते हैं, और हम हर तरह से – यौन और गैर-यौन – आनंद को कैसे ग्रहण करते हैं।

पृष्ठ 70

70 | *रिक्लेम योर पावर (अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें)*

हमारी कामुकता से हमारा संबंध बहुत कम उम्र में भी आकार लेता है, चाहे किशोरावस्था में या 20 की उम्र की शुरुआत में, या दुख की बात है कि यह नकारात्मक या दर्दनाक यौन अनुभवों के माध्यम से भी आकार ले सकता है। अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करने में, हम उन शुरुआती अनुभवों पर वापस जाते हैं जिन्होंने हमें आकार दिया, और प्रेम व सशक्तिकरण के भाव से उस संबंध को पुनः प्राप्त करते हैं जो हम आज अपने शरीर के साथ रखना चाहते हैं।

वह कौन है? (Who Is She?)

लवर (प्रेमी) आर्केटाइप कामुक, खुली, ग्रहणशील, भावुक (उत्साही) और अपने आसपास के सभी सुखों से आनंदित होने वाली है। वह जीवन का मीठा अमृत पीती है और सुख व प्रेम देने तथा प्राप्त करने दोनों के लिए अपने शरीर का एक पवित्र मंदिर के रूप में आनंद लेती है और उसका जश्न मनाती है। वह स्पर्श, निकटता और आत्मीयता का आनंद लेती है। वह आकर्षक, मोहक और सशक्त बनाने वाली है। वह परमानंद, आनंद, रचनात्मकता और चंचलता का अनुभव करती है, और अपनी उपस्थिति मात्र से अपने आसपास के लोगों में इन गुणों का संचार करती है। वह अपनी कामुकता में सहज है और सम्मान के साथ इसका जश्न मनाती है। वह अपने शरीर में सुरक्षित महसूस करती है क्योंकि वह प्रेम और देखभाल के साथ इसका सम्मान करती है, और यह सुनिश्चित करती है कि दूसरे भी ऐसा ही करें।

वह पुरुष (मास्कुलिन) और स्त्री (फेमिनिन) ऊर्जा के मिलन को जीवन के सबसे पवित्र उपहारों में से एक मानती है जब इसे शामिल सभी लोगों के लिए एक सशक्त स्थान से चुना जाता है। वह गहराई से, खुले तौर पर और सक्रिय रूप से प्यार करती है, और एक स्वस्थ, सुंदर तरीके से दूसरों के साथ प्यार और जुड़ाव की तलाश करती है। इस आर्केटाइप के कई अलग-अलग रूप हैं, और आप इनमें से कुछ या सभी से खुद को जुड़ा हुआ महसूस कर सकते हैं। इसे साथी, जीवनसाथी, मोहिनी (सडक्ट्रेस), उत्साही या पवित्र देवदासी (सैक्रेड प्रॉस्टिट्यूट) के रूप में भी व्यक्त किया जा सकता है। वह हर जगह

सुंदरता देखती है; वह अपने चारों ओर की सुंदरता को आत्मसात करती है और जीवन के परमानंद से आनंदित होती है।

पृष्ठ 71

द शैडो साइड (नकारात्मक/छाया पक्ष):

यदि हमारे भीतर 'लवर' आर्केटाइप की ऊर्जा असंतुलित हो जाती है, तो वह खुद को पूरा करने के लिए पूरी तरह से बाहर से मिलने वाले ध्यान, शारीरिक लगाव और आनंद पर निर्भर हो सकती है। वह अपने स्वास्थ्य और मानसिक संतुलन की कीमत पर प्यार और स्नेह के प्रति जुनूनी और व्यसनी बन जाती है। वह अपने आंतरिक संसाधनों के बजाय दूसरों की स्वीकृति और आश्वासन से अपने आत्म-सम्मान को हासिल करने लगती है। वह अपनी आत्म-छवि (सेल्फ-इमेज) का सारा मूल्य अपने शारीरिक रूप-रंग में रख सकती है, और इसलिए अपने लुक और सुंदरता पर अनुचित समय और ऊर्जा लगा सकती है।

वह दूसरों को लुभाने या खुश करने की अपनी क्षमता पर गर्व महसूस कर सकती है, लेकिन अपने आंतरिक सत्य और सुंदरता से आध्यात्मिक जुड़ाव के बजाय पूरी तरह से प्यार और कामुकता के शारीरिक रूपों पर निर्भर रहने लगती है। वह सभी के लिए एक सशक्त और सहमतिपूर्ण तरीके के बजाय नकारात्मक व हेरफेर वाले (मैनिपुलेटिव) तरीके से दूसरों को रिझाने के लिए अपनी सुंदरता और जादू का उपयोग कर सकती है। वह खुद से और सच्चे प्यार की अपनी सबसे गहरी इच्छाओं से अपना जुड़ाव खो सकती है। वह सांस्कृतिक सीख या अपने शरीर व कामुकता से जुड़े दर्दनाक अनुभवों के कारण अपनी कामुकता और अपने शरीर के बारे में शर्म महसूस कर सकती है और इस बात से कट सकती है कि उसे क्या आनंद देता है।

इसे पुनः क्यों प्राप्त करें? (Why Reclaim Her?)

हममें से कई महिलाओं को कभी यह नहीं सिखाया जाता कि अपने शरीर के साथ एक स्वस्थ संबंध कैसे बनाया जाए, अपनी कामुकता और सेक्सुअलिटी की बात तो दूर है। दुर्भाग्य से, हममें से बहुत सी ऐसी महिलाएँ हैं जिन्होंने...

पृष्ठ 72

यौन उत्पीड़न, दुर्व्यवहार या आघात का अनुभव किया है, और अपने शरीर से पूरी तरह से कट गई हैं क्योंकि यह रहने के लिए एक सुरक्षित जगह महसूस नहीं होता है। अपने भीतर 'लवर' आर्केटाइप को पुनः प्राप्त करने से हमें एक महिला के रूप में अपने एक सुंदर, कामुक हिस्से से फिर से जुड़ने में मदद मिल सकती है... एक ऐसा हिस्सा जो हमारी भलाई और रचनात्मकता के लिए महत्वपूर्ण है, और जिसे हमसे कभी भी छीना नहीं जा सकता।

हम स्वभाव से कामुक प्राणी हैं और अपने शरीर में **होने (BEING)** से बहुत खुशी और आनंद प्राप्त करते हैं जब हम खुद को उनमें उपस्थित होने देते हैं और अपने पूर्वाग्रहों/फैसलों को छोड़ देते हैं। कहने में आसान है, करने में मुश्किल, है ना? और इसीलिए हम यहाँ उसे पुनः प्राप्त करने का यह संकल्प रखते हैं। ऐसा करके, हम अपने शरीरों के प्रति वर्षों से जमा हुए पूर्वाग्रहों और आलोचनाओं को धोने और उन्हें दूर करने की अनुमति देते हैं। जब हम अपनी आंतरिक 'लवर' को छूते हैं और खुद से व अपने भौतिक रूप से एक बिल्कुल नए और सशक्त तरीके से प्यार करना शुरू करते हैं, तो हम उनकी जादू और सुंदरता के सत्य का अनुभव करने लगते हैं।

हम अक्सर कामुक (sensual) का मतलब यौन (sexual) निकाल लेते हैं, और हालांकि वे निश्चित रूप से जुड़े हो सकते हैं, लेकिन वे हमेशा जुड़े नहीं होते हैं। नियमित रूप से अपने शरीर की कामुकता को महसूस करना, और एक मानव शरीर में होने की सुंदरता व सुखों को प्राप्त करने की अनुमति देना, जीवन के सबसे बड़े उपहारों में से एक है। और महिलाओं के रूप में, हममें से कई अपने शरीर के इस शक्तिशाली और अनमोल उपहार से कट गई हैं। कई महिलाएँ बिना किसी कामुकता या गहरी संतुष्टि के सेक्स का अनुभव करती हैं, या हमारी गतिविधियों या जीवन में कठोरता महसूस करती हैं, या अपने शरीर से पूरी तरह से कटा हुआ महसूस करती हैं, या अपने शरीर की आलोचना करती हैं और उसे गलत ठहराती हैं क्योंकि...

यहाँ प्रस्तुत पृष्ठों का हिंदी अनुवाद नीचे दिया गया है:

[पृष्ठ 73]

...वे किसी बाहरी और बनावटी परिभाषा के हिसाब से "परफेक्ट" (पूर्ण) नहीं दिखते।

'लवर आर्केटाइप' (प्रेमी का स्वभाव/ऊर्जा) लचीला, स्वतंत्र और प्रवाहमान होता है, जो खुद को बाहरी दुनिया से परिभाषित नहीं होने देता। वह अंदर से अपने शरीर और आत्मा की **इच्छा** (DESIRE) से जुड़ती है, उस पर भरोसा करती है और पूरे दिल से उसका अनुसरण करती है। वह खुद को यौन (sexual) और आकर्षक महसूस करने को लेकर होने वाली झिझक व शर्म को छोड़ देती है, और आत्मविश्वास के साथ इसे स्वीकार करती है। वह अपनी यौन इच्छाओं और कल्पनाओं को अपनाती है, चाहे वे जैसी भी हों–उन्हें स्वस्थ और अच्छा मानती है... न कि अजीब या विकृत। वह अतीत के ज़ख्मों के साथ, अपने पूर्ण यौन-स्वरूप को स्वीकार करती है।

जब हम अपने इस हिस्से से दोबारा जुड़ते हैं–एक ऐसा हिस्सा जो इस बात से तय होता है कि हमारा शरीर क्या **महसूस** करता है, न कि इस बात से कि दुनिया हमसे क्या चाहती है–तब हम अपने भीतर की एक बेहद शक्तिशाली ऊर्जा को वापस पाते हैं। हम दूसरों के बाहरी इशारों पर कम निर्भर रहते हैं और इसके बजाय अपने शरीर की अंदरूनी आवाज़ को गहराई से सुनते हैं। इस जगह से, हम अपने यौन प्रेमियों या रोमांटिक पार्टनर्स के साथ बहुत बेहतर तरीके से जुड़ पाते हैं, क्योंकि हम अपने शरीर को समझते हैं और खुद का सम्मान करते हैं। यहाँ से हम दूसरों के साथ एक गहरे, अर्थपूर्ण और जुड़ाव भरे रिश्ते के लिए अधिक सहज और तैयार हो पाते हैं।

'लवर' के लिए यह बेहद महत्वपूर्ण है कि वह दूसरों के साथ यौन और गैर-यौन, दोनों रूपों में एक घनिष्ठ, समृद्ध और अर्थपूर्ण तरीके से जुड़े।

[पृष्ठ 74]

74 | अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें

दूसरी ओर, एक महिला के रूप में हममें से कई लोग अपने भीतर के असंतुलित 'लवर' से इतने जुड़ जाते हैं कि हमें लगता है कि हमारी पूरी कीमत सिर्फ हमारी कामुकता और इस बात पर निर्भर है कि हम दूसरों को क्या देते हैं। अपने भीतर के सशक्त और स्वस्थ 'लवर' को पुनः प्राप्त करना, अपनी यौन संप्रभुता (sexual sovereignty) को वापस पाना है। यह समझना है कि आपके भीतर की शक्ति और सुंदरता आपकी कामुकता पर निर्भर नहीं है, और अपने शरीर के इस सुंदर उपहार का पूरे दिल से सम्मान करना है। यह अपने शरीर को कीमती मानने का और यह तय करने का अधिकार वापस लेने का तरीका है कि इसे कौन अनुभव कर सकता है और कौन नहीं। महिलाओं के रूप में अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करने के लिए यह अत्यंत आवश्यक है।

जब आप अपने स्वस्थ 'इनर लवर' (आंतरिक प्रेमी) से जुड़े होते हैं:

आप अपने शरीर में स्वतंत्रता और अपने जीवन में सहज प्रवाह महसूस करते हैं। आप अपने शरीर का सम्मान करते हैं और इसे उम्र, वजन, बीमारी और अलग-अलग शारीरिक बदलावों के दौर से गुज़रने देते हैं–बिना खुद को गलत ठहराए या कोई निर्णय बनाए। आप दुनिया में मौजूद रहकर खुशी महसूस करते हैं और हर तरफ सुंदरता तलाशते हैं। आप आकर्षक, प्रभावशाली और अपनी इच्छानुसार सहज-चुलबुले (flirtatious) होते हैं। आप खुद को एक बड़े पैमाने पर **इच्छा** (DESIRE) महसूस करने देते हैं और इसकी शक्ति से पीछे नहीं हटते। आप अपने शरीर को लेकर शर्म मिटाते हैं और बिना किसी अपराधबोध के आनंद का अनुभव करते हैं। आप अपने आकर्षक और बेबाक रूप को अपनाते हैं। आप तारीफों को स्वीकार करते हैं और बिना खुद को अयोग्य समझे दूसरों का ध्यान प्राप्त कर पाते हैं। आप जानते हैं कि आपका आकार, रूप या उम्र चाहे जो भी हो, आप पूरी तरह से अद्भुत और आकर्षक हैं। आप बिना मेक-अप या सजे-धजे भी अपनी प्राकृतिक, अंतर्निहित सुंदरता को अपनाते हैं... और साथ ही, जब आपका मन करे तब खुद को देवी की तरह सजाना और संवारना भी पसंद करते हैं। आप अपने...

[पृष्ठ 75]

कपड़ों और श्रृंगार का आनंद लेती हैं। आप रंगों और रचनात्मकता का आनंद लेती हैं और इसे बोझ मानने के बजाय एक कला और खुशी का साधन बनने देती हैं। आप स्वादों, ध्वनियों, स्पर्श और इंद्रियों की सभी अनुभूतियों में आनंद पाती हैं, और हर दिन शरीर में होने के इस सुंदर उपहार के लिए आभारी रहती हैं।

> *"समुद्र का स्पर्श कामुक होता है, जो शरीर को अपने कोमल और करीबी आलिंगन में लपेट लेता है।"*
>
> ~ **केत चोपिन (Kate Chopin)**

अपने 'इनर लवर' को विकसित करने और उससे जुड़ने के लिए सुझाव:

प्रकृति को अपने शरीर को सहलाने दें, अपनी त्वचा पर ठंडी हवा को महसूस करें, नहाते या तैरते समय अपने नग्न शरीर पर गुनगुने पानी के अहसास का आनंद लें, अपने चेहरे पर सूरज की धूप महसूस करें

और उसे खुद में समाने दें। जीवन को पूरी तरह से चखें, भोजन का धीरे-धीरे आनंद लें, अपनी स्वाद कलिकाओं को तृप्त करने के लिए तरह-तरह के स्वादों का अनुभव करें; भोजन को दवा और आनंद दोनों बनने दें।

पूर्ण उपस्थिति और उस पल में जीने का अभ्यास करें... आपकी इंद्रियों को 'यहाँ और अभी' का अनुभव करके सबसे ज्यादा पोषण मिलता है। खोजें कि आप गहराई से और सच्चे दिल से किस चीज़ के प्रति जुनूनी हैं, और खुद को नियमित रूप से अपने इस जुनून का आनंद लेने का उपहार दें।

ऐसे नृत्य करें जो आपको अपने शरीर में स्वतंत्र महसूस कराए: बैली डांस, हूला हूप, पोल डांस, या लाप डांस सीखें। किसी भी ऐसे तरीके से आगे बढ़ें जो आपको अच्छा महसूस कराए और आपको अपने लचीले, मजबूत और आकर्षक शरीर से जोड़े। स्व-आनंद (self-pleasuring) या साथी के माध्यम से अपने शरीर को और उन चीज़ों को समझें जो आपको कामुक रूप से उत्तेजित करती हैं। वास्तव में क्या चीज़ आपको आकर्षित करती है? इसे अपनाएं और इस पर गर्व करें... और अपने शरीर के बारे में जानने, उत्सुक रहने और नई चीज़ें खोजने के लिए समय निकालें। और फिर वह मांगने की हिम्मत रखें जो आपका शरीर चाहता है। जानें कि आप सबसे सुंदर आनंद पाने की हकदार हैं।

[पृष्ठ 76]

76 | अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें

हर दिन खुद से पूछें... आज मेरी क्या **इच्छा** है? और फिर हर दिन कम से कम अपनी एक ऐसी इच्छा को पूरा करें जो आपके भीतर के 'लवर' को पोषण देती हो।

> *"नृत्य शरीर की आत्मा की गुप्त भाषा है।"*
>
> ~ **मार्था ग्राहम (Martha Graham)**

लवर आर्केटाइप (प्रेमी के मूल-रूप) के उदाहरण:

पौराणिक कथाओं, फिल्मों और कहानियों में:

- **एफ्रोडाइट (Aphrodite):** ग्रीक पौराणिक कथाओं में प्रेम, सुंदरता और कामुकता की देवी।
- **इनाना (Inanna):** सुमेरियन संस्कृति में चंद्रमा, उर्वरता और प्रेम की देवी।
- **मेरी मैग्डलीन (Mary Magdalene):** हालांकि पारंपरिक रूप से देवी नहीं हैं, लेकिन कई महिलाओं के लिए वह पवित्र कामुकता और उच्च पुजारी की एक मूल-रूपीय शक्ति रखती हैं।

- **लिलिथ (Lilith):** हिब्रू आस्था की एक शक्ति, जो महिला की यौन संप्रभुता और सशक्तीकरण का प्रतिनिधित्व करती है।
- **जूलियट (Juliet):** *रोमियो एंड जूलियट* में।
- **रोज़ (Rose - केट विंसलेट):** फिल्म *टाइटेनिक (1997)* में।

ऐतिहासिक या समकालीन उदाहरण:

- **एलिज़ाबेथ टेलर (Elizabeth Taylor):** ब्रिटिश-अमेरिकी अभिनेत्री, व्यवसायी और परोपकारी।
- **मर्लिन मुनरो (Marilyn Monroe):** अभिनेत्री और मॉडल।
- **मैडोना (Madonna):** गायिका और गीतकार।
- **स्कार्लेट जोहानसन (Scarlett Johansson):** अभिनेत्री, लेखिका और मॉडल।
- **जीना ला फ्लेम (Jena La Flamme):** लेखिका और *प्लेज़रेबल वेट लॉस* की संस्थापक।
- **रोक्सैन डीपाल्मा (Roxanne DePalma):** पोल डांस फिटनेस इंस्ट्रक्टर और *प्लेडेन प्रोडक्शंस* की सह-संस्थापक।
- **एलिज़ाबेथ डिआल्टो (Elizabeth DiAlto):** वक्ता, लेखिका और *वाइल्ड सोल मूवमेंट* की निर्माता।

यहाँ पृष्ठ 77 और 78 का हिंदी अनुवाद दिया गया है:

[पृष्ठ 77]

> *"जुनून या कामुकता को लेकर कभी लज्जित न हों। यदि आप में तीव्र कामेच्छा है, तो आप बेहद समृद्ध हैं।"*
>
> ~ **मार्गरेट सेंगर (Margaret Sanger)**

अपने स्वस्थ 'इनर लवर' को पुनः प्राप्त करने में मदद करने वाले सकारात्मक कथन (Affirmations):

- किसी अन्य से प्रेम करना और प्रेम पाना सुरक्षित है।
- मैं खुद को अपने शरीर के आनंद और सुख को स्वीकार करने के लिए खोलती हूँ।

- मैं हर दिन प्रेम और सुंदरता का अनुभव करती हूँ।
- मैं आत्मविश्वास और भरोसे के साथ अपनी इच्छाओं को व्यक्त करती हूँ।
- मैं अपने जीवन में हर तरह से आनंद को आने देती हूँ।
- मेरा शरीर अपने अनोखे तरीके से पवित्र, आकर्षक और कामुक है।
- मैं अपने शरीर की इच्छाओं को सुनती हूँ और उनका सम्मान करती हूँ।

लवर आर्केटाइप को जागृत करने के लिए संगीत:

- **Feeling Good** - नीना सिमोन (Nina Simone) द्वारा
- **Afterglow (feat. Soundmouse)** - फेलेह (Phaeleh) द्वारा
- **Bad Karma** - एक्सेल थेसलेफ (Axel Thesleff) द्वारा
- **Crave You (Adventure Club Remix)** - फ्लाइट फैसिलिटीज (Flight Facilities) द्वारा
- **Private Party** - इंडिया एरी (India Arie) द्वारा
- **Closer** - नाइन इंच नेल्स (Nine Inch Nails) द्वारा *(यहाँ थोड़ा तीव्र/बोल्ड संगीत है... वयस्क भाषा और सामग्री के प्रति सचेत रहें)*

कहानी का समय ~ मैंने अपने 'इनर लवर' को वापस कैसे पाया:

मैं सबसे पहले यह कहना चाहती हूँ कि मैं जानती हूँ कि जो मैं साझा करने जा रही हूँ वह काफी विवादास्पद हो सकता है। मैंने अब तक इस कहानी को बहुत सीमित और सुरक्षित जगहों पर ही साझा किया है, और मैं समझती हूँ कि कुछ लोगों के लिए यह कितनी आहत करने वाली या कठिन हो सकती है। हालाँकि, इस मुद्दे पर आपके नैतिक दृष्टिकोण से परे, मैं जानती हूँ कि अनचाहे गर्भ और गर्भपात के परिणामस्वरूप मुझ सहित कितनी महिलाओं ने अपने भीतर कितना दर्द छुपा कर रखा है। इसलिए, मैं आलोचना या आंकने के डर से अपनी कहानी को गुप्त या छुपाकर रखने के लिए तैयार नहीं हूँ।

[पृष्ठ 78]

यह मेरा और कई अन्य महिलाओं का एक हिस्सा है, और इसने आंशिक रूप से मुझे गढ़ा है।

मुझे अहसास हुआ है कि बाहर से मुझे चाहे कितनी भी आलोचना मिले, वह उस आत्म-आलोचना (self-judgment) की तुलना नहीं कर सकती जिसका सामना मुझे अपने अतीत को लेकर खुद के भीतर करना पड़ा था। और मेरा मानना है कि जब हम इस आत्म-आलोचना का सामना करते हैं और इसे प्यार में बदलते हैं, तो बाहर की आलोचना फिर हमें कमजोर नहीं बना सकती। मैंने इस जीवन में आत्म-करुणा (self-compassion) के रास्ते पर चलने का संकल्प लिया है, अपने अतीत की गलतियों या फैसलों से अपने शरीर में बसी शर्म और अपराधबोध को पूरी तरह से मुक्त कर दिया है। मुझे उम्मीद है कि इस कहानी को साझा करने से आपको भी ऐसा ही करने में मदद मिलेगी।

अपने बीसवें दशक (twenties) में, मैं एक ऐसे दौर से गुजरी जब मैंने खुद को अपने शरीर, अपनी कामुकता और एक महिला के रूप में अपनी संवेदनशीलता से पूरी तरह दूर कर लिया था। अपनी किशोरावस्था (teens) में मैं बहुत कामुक स्वभाव की थी, हालांकि मुझे इससे शर्म आती थी और मैं इसे छुपाने की कोशिश करती थी–अक्सर इस चिंता में कि इससे मेरी प्रतिष्ठा पर क्या असर पड़ेगा और इस डर से कि लोग मुझे "चरित्रहीन" (slut) न समझें। अपनी कामुकता के कारण मैंने बहुत गहरे सुख भी देखे और बेहद कठिन चुनौतियाँ भी, फिर भी यह मेरा वह हिस्सा था जिसने बहुत कम उम्र में मेरे परिवार के बिखर जाने के बाद शायद मेरी जान बचाई थी।

जब मैंने यौन संबंधों को जाना, तो मुझे एक ऐसी निकटता, स्नेह और आनंद का अहसास हुआ जो मैंने पहले कभी नहीं जाना था। यह मेरे कठिन दिनों में, परिवार के दुःख और नुकसान के बाद बहुत ही नाजुक समय पर आया। बेशक, मुझे इसके साथ दिल टूटने और दर्द का भी अनुभव हुआ, क्योंकि मुझे जल्द ही अहसास हो गया कि उन शुरुआती सालों में हर पुरुष मेरे साथ प्यार या जुड़ाव के लिए नहीं था। मेरी किशोरावस्था के साल यौन संबंधों के साथ एक मिले-जुले रिश्ते जैसे रहे,

[पृष्ठ 79]

लेकिन अंततः, भले ही मैंने अपने आसपास की दुनिया के सामने यह स्वीकार नहीं किया, एक युवती के रूप में मैं एक बहुत ही कामुक इंसान थी और अपने शरीर से गहराई से जुड़ी हुई महसूस करती थी।

लेकिन धीरे-धीरे परिस्थितियां बदलने लगीं। सोलह, सत्रह और अठारह साल की उम्र में लगातार तीन अनचाहे गर्भधारण और उसके बाद जटिल व कठिन गर्भपात (abortions) के दौर से गुज़रने के बाद, मैंने अपने शरीर और अपनी कामुकता से खुद को पूरी तरह अलग (shut down) कर लिया। मुझे लगा कि

अगर यौन संबंधों के कारण इतनी समस्याएं और दिल टूटने का दर्द सहना पड़ता है, तो दोबारा कभी ऐसा करना व्यर्थ है। और मेरा शरीर शर्म, दर्द और अपराधबोध की जगह बन गया... अब वह आनंद का स्थान नहीं रहा था।

उस समय कैनसस (Kansas) में गर्भपात कराना कोई आसान बात नहीं थी। मैं जहाँ भी जाती, गर्भपात-विरोधी पोस्टर और प्रचार-प्रसार से घिरी रहती थी, और मुझे लगा कि मुझे अपने माता-पिता और अपने जीवन के अधिकांश लोगों से इस बात को छुपाना होगा कि मैं किस दौर से गुज़र रही हूँ। मुझे अपनी पहली गर्भावस्था को लेकर बहुत शर्म और झिझक महसूस हुई, बाकी की दो तो दूर की बात हैं, और हर बार मेरा अपराधबोध बढ़ता ही गया। लेकिन मैं यौन संबंधों से खुद को पूरी तरह अलग भी नहीं कर पा रही थी, क्योंकि इतनी कम उम्र में यह मेरे लिए प्यार और जुड़ाव पाने का मुख्य जरिया बन गया था। इससे कई समस्याएं पैदा हुईं, लेकिन इसके बिना मेरा अस्तित्व ही क्या था?

गर्भधारण से बचने के लिए मैं गोलियाँ (Pills) ले रही थी, लेकिन मेरी उर्वरता इतनी अधिक थी कि गोलियाँ लेने में थोड़ी सी भी चूक, एक दिन भूल जाना, कंडोम का फटना, या कोई ऐसी दवा लेना जिससे उसका असर कम हो जाए–सीधे गर्भावस्था में बदल जाता था। मैं कॉलेज जाने और सफलता के एक निश्चित रास्ते पर चलने के लिए इतनी दृढ़ संकल्पित थी कि उस उम्र में बच्चा पैदा करने के बारे में सोच भी नहीं सकती थी, भले ही दिल के किसी कोने में मेरी गहराई से इच्छा थी कि मैं एक दिन माँ बनूँ। आखिरकार, तीसरे गर्भपात के बाद, मैंने तय किया कि बस अब बहुत हो चुका। मैंने अपनी कामुकता से खुद को पूरी तरह से काट लिया, कभी दोबारा यौन संबंध न बनाने की कसम खाई, और इसके तुरंत बाद बोस्टन यूनिवर्सिटी (Boston University) में पढ़ाई के लिए चली गई। मुझे अपने फैसलों और खुद को निराश करने के तरीकों को लेकर शर्म महसूस होती थी, लेकिन इतनी कम उम्र में मैं इसे सही से समझ नहीं पाई, इसलिए मैंने इस पूरे दर्द को अपने भीतर दबा लिया। और यहीं से गहरे अवसाद (depression), उदासी और गंभीर घबराहट (anxiety) का मेरा वह सफर शुरू हुआ जो कुछ सालों तक चला।

[पृष्ठ 80]

80 | अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें

बीयू (Boston University) में रहते हुए स्थितियां तेज़ी से बिगड़ती चली गईं। इस समय तक मुझे अपने शरीर से नफरत होने लगी थी, क्योंकि यह मेरे लिए आनंद की जगह बनने के बजाय एक युद्धक्षेत्र बन चुका था। अचेतन रूप से (subconsciously) मैं पूरी तरह से गायब हो जाना चाहती थी और किसी का

भी ध्यान या कामुक आकर्षण अपनी ओर नहीं खींचना चाहती थी। मेरे मासिक धर्म (menstrual cycles) रुक गए और मेरे भीतर गहरा आत्म-द्वेष (self-hatred) पैदा हो गया, जहाँ मैं अपनी पुरानी गलतियों और दर्द के लिए खुद को बुरी तरह कोसती थी। इसी दौरान मुझे एक ईटिंग डिसऑर्डर (eating disorder) हो गया जिसे 'एक्सरसाइज बुलिमिया' (exercise bulimia) कहा जाता है। इसका मतलब था कि मैं दिन भर में बहुत कम कैलोरी खाती थी, और जो कुछ भी खाती थी, उसे बर्न करने के लिए बहुत अधिक मील तक दौड़ती थी। अपने चरम दौर में, मैं दिन में आठ से नौ मील दौड़ती थी और केवल 500 कैलोरी के आसपास खाना खाती थी।

मेरा वजन घटकर करीब 90-95 पाउंड (लगभग 40-43 किलो) रह गया और मुझे अपने शरीर में कामेच्छा (sex drive) या किसी भी तरह के जुड़ाव का अहसास पूरी तरह खत्म हो गया था। अपनी इच्छा से यौन संबंध बनाने की मेरी कोई भी कोशिश पूरी तरह से असफल रही, और अपने दूसरे वर्ष (sophomore year) में मुझे एक बेहद दर्दनाक/आघातकारी (traumatic) यौन अनुभव का सामना करना पड़ा, जिसने मुझे अंदर से पूरी तरह से तोड़ दिया...

[पृष्ठ 81]

...ने मुझे और अधिक तोड़ दिया। मैं धीरे-धीरे टूटकर बिखर रही थी, लगातार पढ़ाई कर रही थी, तीन-तीन नौकरियाँ कर रही थी और खुद को अपनी सीमाओं से परे धकेल रही थी ताकि मुझे रुकना न पड़े और वर्तमान या अतीत का कोई दर्द महसूस न हो। मैंने कुछ समय के लिए शारीरिक संबंध बनाना बंद कर दिया–आत्मविश्वास या सशक्तीकरण की वजह से नहीं, बल्कि अपने भीतर बसे अपराधबोध और डर की तीव्रता के कारण।

अब बात करते हैं हवाई (Hawaii) में बिताए मेरे समय की... (बोस्टन से मैं वहाँ कैसे पहुँची, इसकी कहानी आप अध्याय 8 में पढ़ेंगे)। जब मैं 'बिग आईलैंड' (Big Island) पर एक साल रहने और काम करने के लिए हवाई पहुँची, तो मैं पूरी तरह से टूटी हुई थी। मैं दुबली, कमजोर, अवसादग्रस्त थी और बोस्टन यूनिवर्सिटी में सालों की कड़ी भागदौड़ से उभर रही थी। लेकिन वहाँ मेरे समय के दौरान कुछ जादुई होना शुरू हुआ। ठीक वैसे ही जैसे इससे पिछली गर्मियों में आश्रम में बिताए समय के दौरान प्रकृति माँ ने मुझे ठीक करना शुरू किया था, मैंने हवाई में एक बार फिर उनकी शक्ति को महसूस किया। हवाई शुद्ध सुंदरता और आनंद की जगह है, और वहाँ का हर दृश्य, ध्वनि और स्वाद इंद्रियों के

लिए एक परम सुख की तरह है। लेकिन मेरा शरीर अंदर से इतना बंद हो चुका था कि मुझे इसे महसूस करने और आखिरकार जीवन को दोबारा अपने भीतर उतरने देने में कुछ महीने लग गए।

वहाँ कुछ महीने बिताने के बाद, मुझे अपने ऊपर उस भूमि के जादू का असर महसूस होने लगा। मैंने खुद को अंदर से कोमल होते और अपने शरीर की बात अधिक से अधिक सुनते हुए पाया। मैंने एक जलपरी (mermaid) की तरह समुद्र के गुनगुने पानी में अठखेलियां करना शुरू कर दिया, और लगभग हर दिन खाड़ियों में जंगली 'स्पिनर डॉल्फ़िन' के साथ तैरने की आदत बना ली। डॉल्फ़िन और प्रकृति के इन सभी अनमोल तत्वों ने मुझे फिर से जीवित कर दिया। मैंने पहली बार वहाँ बैली डांस करने की कोशिश की, और पूर्णिमा की रात में अपने आसपास खूबसूरत, आकर्षक महिलाओं के घेरे में नृत्य किया।

[पृष्ठ 82]

82 | अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें

मैंने स्वादिष्ट उष्णकटिबंधीय (tropical) फल, ताज़ा पकड़ी गई मछली और अपने घर के दरवाजे के बाहर पेड़ों पर उगने वाले रसीले एवोकैडो खाने शुरू किए।

धीरे-धीरे, मैं अपने भीतर और अपने चारों ओर प्रेम की एक उच्च शक्ति (Higher Power) से फिर से जुड़ने लगी, जैसा कि मैंने आश्रम में महसूस किया था। एक-एक सांस के साथ, मैं धीरे-धीरे खुद को और अपने शरीर को माफ करने लगी और खुद के प्रति कोमल होने लगी। मैंने इस जादुई भूमि की सुंदरता को समेटना शुरू किया ताकि मेरा शरीर एक बार फिर खुशी और जीवन के लिए खुल सके, और आखिरकार मैंने खुद को आनंद प्राप्त करने दिया–हालांकि इस बार यह शारीरिक/यौन नहीं था, बल्कि हर स्तर पर गहराई से संवेदी (sensual) था। यह सब बहुत धीरे-धीरे हुआ... मैं यहाँ इस बात पर बहुत ज़ोर दे रही हूँ। मैंने रातों-रात बदलाव नहीं किए, लेकिन इस जगह ने समय के साथ मुझे खोलना और ठीक करना शुरू कर दिया।

पुरुषों और यौन संबंधों से अलग हटकर अपनी संवेदनशीलता से दोबारा जुड़ने के कुछ समय बाद, आखिरकार मैं वहाँ एक युवक से मिली जो मेरा प्रेमी (boyfriend) बना। उसने बहुत ही कोमलता और सुंदरता से मुझे अपनी कामुकता के प्रति दोबारा खुलने में मदद की। हमारे साथ आने के शुरुआती कई महीनों तक मैंने उसके साथ कोई शारीरिक संबंध नहीं बनाए और उससे कहा कि जब तक हम शादी न कर लें, वह कभी इसकी उम्मीद न रखे।

लेकिन जैसे-धीरे मैं ठीक होती गई, खुद को माफ करना शुरू किया और दोबारा खुलकर जीने लगी, मैंने सचेत रूप से यह फैसला लिया कि मैं अब फिर से तैयार हूँ। इस बार यह एक सचेत विकल्प और सशक्तीकरण की जगह से था, न कि अपने दिल के खालीपन को भरने की किसी अचेतन इच्छा से।

[पृष्ठ 83]

मैं अपने शरीर में फिर से सुरक्षित महसूस करना चाहती थी और अपनी कामुकता के आनंद का अनुभव करना चाहती थी... लेकिन मुझे ऐसा करने की अनुमति दिए बहुत समय हो गया था। हवाई में मेरे समय के दौरान, मेरा प्रेमी बहुत ही धैर्यवान और प्यार करने वाला था, और मैं कभी-कभी शारीरिक होने की कोशिश करती, और फिर अपनी प्रगति में कुछ कदम पीछे हट जाती। आखिरकार समय और प्यार के साथ, मैं अपने शरीर पर फिर से भरोसा करने लगी और उस शर्म से मुक्त हो पाई जिसने मुझे सालों से अपंग बना रखा था। मैंने उस धरती, वहाँ के जीवों, लोगों और अपने साथी का प्यार महसूस किया, और खुद को एक बहुत ही गहरे स्तर पर प्यार करना और माफ करना सीखा।

हवाई के इस समय में, मैंने अपने शरीर के साथ हीलिंग (उपचार) के एक नए स्तर की शुरुआत की जो आने वाले कई सालों तक जारी रही। यही वह जगह थी जहाँ मैंने सीखा कि मैं एक बार फिर जीवन से प्यार कर सकती हूँ। मैंने ताकत और आत्म-प्रेम के स्थान से अपने स्वस्थ 'इनर लवर' को अपनाना सीखा और अपनी कामुकता को एक बार फिर एक पवित्र उपहार के रूप में देखना सीखा। वहाँ अनुभव किए गए बदलाव के परिणामस्वरूप हवाई हमेशा मेरे दिल और आत्मा में बसा रहेगा। मेरे सामने अभी भी हीलिंग का एक लंबा रास्ता बाकी था, लेकिन मेरी कामुकता, मेरी उर्वरता और मेरे शरीर को लेकर वहाँ हुई प्रगति मेरे लिए किसी चमत्कार से कम नहीं थी।

जब मैं यह कहानी उन महिलाओं के साथ साझा करती हूँ जिन्हें मैं जानती हूँ, प्यार करती हूँ और जिनके साथ काम करती हूँ, तो मैंने पाया कि उनमें से लगभग 75% स्वीकार करती हैं कि उनका भी गर्भपात हुआ था, और उनमें से एक बड़ा प्रतिशत ऐसा है जिसने महसूस होने वाली शर्म के कारण या तो किसी को नहीं बताया या बहुत ही कम लोगों को बताया। हमारी संस्कृति में गर्भपात या किसी भी तरह के नुकसान के दर्द से निपटने का कोई तय तरीका नहीं है, और इन विषयों को लेकर दुनिया में दूसरों का नज़रिया कभी-कभी बहुत कठोर और क्रूर हो सकता है। यह मेरी...

[पृष्ठ 84]

...इच्छा है कि मैं उन सभी महिलाओं का समर्थन करूँ जो इन नुकसानों या दुखद/आघातकारी यौन अनुभवों से पीड़ित हैं, ताकि वे आखिरकार अपने अपराधबोध, दर्द और शर्म से उबर सकें और खुद को बदल सकें। इसलिए, मैं अब आपसे यह कहानी प्यार के भाव से और इस इच्छा के साथ साझा कर रही हूँ कि हम सभी को उस दर्द और अपराधबोध से मुक्त करने में मदद मिल सके जो कई-कई महिलाएँ अपनी कामुकता और अतीत को लेकर अपने शरीरों में ढोती आ रही हैं। मैं पूरे दिल से मानती हूँ कि हम सचमुच मुक्त हो सकते हैं।

आत्म-चिंतन के लिए प्रश्न (Questions for Reflection):

- इस आर्केटाइप (मूल-रूप) को समझने से आपके भीतर कौन सी भावनाएँ या संवेदनाएँ जागृत होती हैं?
- क्या आपने भी अपने अतीत से जुड़े दर्द या शर्म को पकड़कर रखा है?
- अपने अतीत के किन अनुभवों को आप अपने शरीर से मुक्त करना चाहते हैं और आखिरकार खुद को माफ करना चाहते हैं?
- आत्म-चिंतन करते हुए कुछ समय निकालें और कल्पना करें कि आप अतीत के प्रति खुद को कोसने (self-judgment) या शर्म से पूरी तरह मुक्त हैं, और देखें कि यह आपके शरीर में कैसा महसूस होता है।
- अपने स्वस्थ 'इनर लवर' को जगाने के लिए आप यहाँ बताई गई किन पद्धतियों/अभ्यासों को अपनाने का संकल्प लेंगे?

यहाँ पृष्ठ 85 और 86 का हिंदी अनुवाद दिया गया है:

द्वितीय चक्र: स्वाधिष्ठान (Svadhisthana)

- **रंग:** नारंगी / गहरा गुलाबी (Hot Pink)
- **तत्व:** जल (Water)
- **बीज मंत्र (Seed Sound):** वं (Vam)
- **संतुलन में मदद करने वाले रत्न:** ऑरेंज कार्नेलियन (Orange Carnelian), पिंक मूनस्टोन (Pink Moonstone), मूंगा (Coral)

हम 'लवर आर्केटाइप' के लिए दूसरे चक्र यानी **स्वाधिष्ठान चक्र (Sacral Chakra)** पर ध्यान केंद्रित रखते हैं, क्योंकि यह जुनून, आनंद और कामुकता से जुड़ा हुआ है। एक स्वस्थ और संतुलित दूसरा चक्र आपकी संवेदनशीलता और कामुकता को खोजने में सुरक्षा का अहसास कराता है। जब यह संतुलित होता है, तो आप रचनात्मक, जुनूनी और जीवन-ऊर्जा (life force energy) से भरपूर महसूस करते हैं।

'लवर' के रूप में हम दूसरे चक्र के इन्हीं पहलुओं पर ध्यान देते हैं, इसलिए अपने भीतर के आकर्षक 'इनर लवर' को जगाने के लिए नारंगी या गहरे गुलाबी (hot pink) रंग के कपड़े पहनने या खुद को इन रंगों से घेरने का प्रयास करें। एक सुंदर सूर्योदय या सूर्यास्त के रंगों के बारे में सोचें, जिसमें चमकीली गुलाबी रंगत जुड़ी हो... यही आपके रंग हैं।

साथ ही, 'लवर आर्केटाइप' के सकारात्मक कथनों (affirmations) का अभ्यास करें और ताज़ा रसीले फल, चॉकलेट, या अपनी पसंद की कोई स्वादिष्ट चीज़ खाएं। इस प्रक्रिया में पूरी तरह मौजूद रहें–हर निवाले,

ध्वनि या अहसास से जुड़ें, और अपनी आँखों से अपने आसपास के भोजन या वस्तुओं के रंगों की सुंदरता को महसूस करें।

[पृष्ठ 86]

86 | अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें

सुझाए गए गानों में से कोई एक गाना बजाएं, और अगर आपका मन करे तो अपने आकर्षक स्वरूप के साथ (या किसी और के लिए) नृत्य करना शुरू करें।

स्वाधिष्ठान चक्र के मंत्र (Sacral Chakra Mantras):

- मैं संवेदी/कामुक (sensuous) हूँ।
- मैं जुनूनी (passionate) हूँ।
- मैं आनंद से सृजन करती हूँ।

"दुनिया छोटी है, लोग छोटे हैं, मानव जीवन छोटा है। यहाँ केवल एक ही बड़ी चीज़ है – इच्छा (desire)।"

~ **विला कैथर (Willa Cather)**

अध्याय 5

द वारियोरेस आर्केटाइप: एक्टिवेट योर फियर्स लव

(वीरांगना का मूल-रूप: अपने प्रचंड प्रेम को जगाएं)

(सोलर प्लेक्सस चक्र / मणिपुर चक्र)

"आप जितना अधिक प्रेम से प्रेरित होंगे, आपके कार्य उतने ही निर्भीक और स्वतंत्र होंगे।"

~ **दलाई लामा (The Dalai Lama)**

सशक्तीकरण की इस यात्रा में हमारा अगला पड़ाव 'वारियोरेस आर्केटाइप' (वीरांगना का स्वरूप) है। 'लवर' (प्रेमी) के रूप में अपने शरीर और कामुकता के साथ विकसित किए गए संबंधों से जुड़ने के बाद, अब हम अपनी आंतरिक शक्ति, सामर्थ्य और लचीलेपन (resilience) के साथ अपने रिश्ते को समझने आते हैं। 'वारियोरेस आर्केटाइप' यह दर्शाता है कि हम दुनिया के सामने खुद को कैसे पेश करते हैं और अपनी इच्छाओं को कैसे साकार करते हैं। यह हमारे भीतर की 'पुरुष ऊर्जा' (masculine energy) का भी

प्रतिनिधित्व करती है, जो अक्सर पुरुषों के हमारे पहले अनुभव से आकार लेती है। कई महिलाओं के लिए यह उनके पिता होते हैं, हालांकि हमेशा ऐसा नहीं होता। जिस प्रकार 'मदर' (माँ) हमारे भीतर स्त्री ऊर्जा का पहला अनुभव है, उसी प्रकार 'वारियोरेस' हमारे भीतर पिता या पुरुष ऊर्जा की पहली खोज है।

[पृष्ठ 88]

यह यह देखने का एक अवसर है कि आपने दुनिया में इस ऊर्जा को कैसे जाना, और साथ ही आप अपने भीतर पुरुष और स्त्री दोनों ऊर्जाओं को कैसे संभालती हैं। यह एक दिव्य मिलन (divine union) है जिसकी आवश्यकता हमें एक परिपूर्ण स्थान से अपनी मनचाही जिंदगी का निर्माण करने के लिए होती है। अपनी आंतरिक शक्ति, स्वस्थ पुरुष ऊर्जा और 'वारियोरेस' को पुनः प्राप्त करना आपको उस महिला के रूप में आगे बढ़ने में मदद करता है जो आप बनना चाहती हैं, और आपके दिल के सबसे करीब और सच्चे जीवन को साकार करने में सहायता करता है।

वह कौन है? (Who Is She?)

आपके भीतर 'वारियोरेस' की ऊर्जा–जिसे 'वारियर गॉडेस' (योद्धा देवी) भी कहा जाता है–उन सभी चीज़ों की एक प्रचंड रक्षक है जिन्हें वह पवित्र मानती है, और वह किसी भी चीज़ को अपने रास्ते में नहीं आने देती। वह आत्मविश्वासी, शक्तिशाली और दृढ़-निश्चयी है और जानती है कि कब किसी उद्देश्य या लक्ष्य के प्रति पूरी तरह से समर्पित होना है। वह पुरुषोचित कर्म/क्रिया और स्त्रियोचित हृदय का संतुलन बनाए रखती है और अपने दृष्टिकोण व विचारों को प्रभावी ढंग से पूरा करने में सक्षम है।

उसका ध्यान केवल एक लक्ष्य पर केंद्रित रहता है और वह बिना किसी भटकाव का शिकार हुए किसी भी काम को शुरू से अंत तक पूरा कर सकती है। वह केवल लड़ने के लिए नहीं लड़ती, बल्कि प्रेम और सत्य की सर्वोच्च भलाई के लिए लड़ती है। वह अपने लक्ष्यों को पूरा करती है और अपने सपनों के प्रति अटूट रूप से प्रतिबद्ध रहती है। वह मुखर (assertive) है और दूसरों को अपने शब्दों या ऊर्जा से खुद को डराने नहीं देती।

विपरीत परिस्थितियों में भी वह जीत हासिल करती है, तब भी जब लगता है कि वह हार गई है। वह बेहद मजबूत, लचीली और खुद के साथ-साथ पूरी दुनिया के सर्वोच्च कल्याण के लिए एक अजेय शक्ति है। प्रचंडता उसकी मार्गदर्शक है और प्रेम उसकी सबसे बड़ी ताकत (superpower) है। वह अपने और

दूसरों के बीच मजबूत लेकिन स्वस्थ सीमाएं (healthy boundaries) बनाए रखने में सक्षम है और आत्मविश्वास व गरिमा के साथ दुनिया में आगे बढ़ती है।

[पृष्ठ 89]

...इसकी। वह उस चीज़ को नष्ट करने या समाप्त होने देने से नहीं डरती जो अब सर्वोच्च भलाई के काम नहीं आ रही है, ताकि उसकी जगह सत्य प्रकट हो सके।

द शैडो साइड (अंधकारमय/असंतुलित पक्ष):

जब संतुलन बिगड़ता है और अत्यधिक सक्रिय (overdrive) स्थिति होती है, तो 'वारियोरेस' (वीरांगना) की ऊर्जा अपनी पुरुष-चालित ऊर्जा में बहुत आगे बढ़ सकती है। अति-सक्रिय होने पर, वह नहीं जानती कि कब रुकना है और अपनी कोमल स्त्री ऊर्जा को नेतृत्व करने देना है, या कब आराम और पुनर्जीवन के लिए समय निकालना है। वह बिना किसी दयाभाव के केवल अंतिम लक्ष्य को देखती है, और रास्ते में अपनी ऊर्जा को बनाए रखना भूल जाती है। वह पूरी तरह थक जाती है और खाली महसूस करने लगती है। वह प्रेरित होकर या किसी उद्देश्य के प्रति समर्पित होकर कदम उठाने के बजाय, केवल खुद को व्यस्त या महत्वपूर्ण महसूस कराने के लिए या अपनी भावनाओं का सामना करने से बचने के लिए लगातार सक्रिय रहती है। जब वह पूरी तरह से केवल कर्म और भागदौड़ में लगी होती है, तो वह नहीं जानती कि कैसे **स्वीकार (RECEIVE)** किया जाए या अपनी स्त्री ऊर्जा में विश्राम किया जाए।

दूसरी ओर, जब हम 'वारियोरेस' को बिल्कुल भी व्यक्त नहीं होने देते, तो इसका दूसरा पहलू यह होता है कि हम निष्क्रियता (inaction) में अटके हुए महसूस करते हैं–जहाँ विचार तो बहुत होते हैं लेकिन अपने सपनों को पूरा करने के लिए कोई प्रेरित कदम नहीं उठ पाते। हम शायद नहीं जानते कि क्या "करना" है या प्रतिबद्धता मांगने वाले किसी भी काम से घबरा जाते हैं, क्योंकि हमें डर लगता है कि हम उसे लगातार पूरा नहीं कर पाएंगे। या फिर हम सीधे तौर पर उतनी मेहनत ही नहीं करना चाहते। हम इस बात से भी डर सकते हैं कि हम वास्तव में कितने शक्तिशाली हैं, और अपनी प्रचंडता को बाहर नहीं आने देते या उससे हिचकिचाते हैं क्योंकि वह बहुत प्रभावशाली होती है। हो सकता है कि हमने अपनी सच्ची स्त्री शक्ति को पूरी तरह से अपनाया न हो क्योंकि बचपन में उसे कभी बढ़ावा नहीं दिया गया, बल्कि उसे दबा दिया गया या हतोत्साहित किया गया। यदि हम अपनी तीव्रता और आंतरिक शक्ति से जुड़ाव महसूस नहीं करते हैं, तो हमें यह डर भी हो सकता है कि हम दूसरों की ऊर्जा या कठिन

परिस्थितियों से खुद की रक्षा नहीं कर सकते, इसलिए हम ऐसी तीव्र स्थितियों से पूरी तरह से बचते हैं।

[पृष्ठ 90]

...उसे कुचल दिया गया या हतोत्साहित किया गया। यदि हम अपनी ही तीव्रता और आंतरिक शक्ति से जुड़ाव महसूस नहीं करते हैं, तो हमें यह डर भी हो सकता है कि हम दूसरों की ऊर्जा या कठिन परिस्थितियों से खुद की रक्षा नहीं कर सकते, इसलिए हम परिस्थितियों से पूरी तरह बचने लगते हैं।

इसे पुनः प्राप्त क्यों करें? (Why Reclaim Her?)

हमारे भीतर 'वारियोरेस' की ऊर्जा हमारे सपनों और दृष्टिकोण को आगे बढ़ाने में मदद करने वाली एक बहुत ही प्रभावी और शक्तिशाली शक्ति है। अक्सर, हम महिलाओं के भीतर यह ऊर्जा या तो अत्यधिक सक्रिय होती है या फिर सुप्त (dormant) पड़ी होती है; और अपने जीवन में 'वारियोरेस' का संतुलन पाना ही वह जगह है जहाँ हम काम पूरा करने का जादू खोज पाते हैं। वह हमारे भीतर की स्वस्थ पुरुष-प्रेरणा (masculine drive) का प्रतिनिधित्व करती है, और जब हम उसके संपर्क में होते हैं, तो हम अपनी दृष्टि और इरादों को निरंतरता, साहस और स्पष्टता के साथ आगे बढ़ा सकते हैं। वह हमारे भीतर का एकग्र-चित्त ध्यान (single-pointed focus) है, जो कुछ महिलाओं के लिए बहुत कठिन हो सकता है। हम किसी भी काम को शुरू से अंत तक पूरा कर सकते हैं और अपनी उन प्रतिबद्धताओं को निभा सकते हैं जो हमारे लिए सबसे ज्यादा मायने रखती हैं। हममें से कई महिलाओं के पास प्यार, करुणा, हीलिंग और कोमलता के अद्भुत स्त्रियोचित उपहार हैं... लेकिन शायद हम उस अंदरूनी प्रेरणा के संपर्क में नहीं हैं जो इन उपहारों को एक निरंतर, प्रभावशाली और समृद्ध तरीके से दुनिया के सामने ला सके (यदि हम ऐसा करना चाहती हैं)।

'वारियोरेस' की ऊर्जा काम को हर हाल में पूरा करवाती है और यह सुनिश्चित करती है कि आपके भीतर मौजूद इस सुंदर, स्त्रियोचित ऊर्जा को दुनिया में बहने और अपना जादू चलाने की स्वतंत्रता और स्थान मिले। वह आपका वह हिस्सा है जो आपकी संवेदनशीलता और कोमलता की दृढ़ता से रक्षा करती है ताकि उसे दुनिया से छुपाना न पड़े। जब हम 'वारियोरेस' को पुनः प्राप्त करते हैं...

...अपने भीतर, तो यह ऐसा है जैसे हम अपने सुंदर उपहारों, अपने सबसे गहरे सच और अपनी आंतरिक कोमलता के लिए अपने भीतर के एक प्रचंड रक्षक को आज़ाद कर रहे हों।

अपने इस हिस्से के संपर्क में रहने से यह सुनिश्चित करने में मदद मिलती है कि हम दूरदर्शिता (vision) और कर्म (action) का एक स्वस्थ मिश्रण बनें। जब वह जागृत होती है और उसे अपनी पूर्ण शक्ति में रहने की अनुमति मिलती है, तो हमारे भीतर पुरुष और स्त्री ऊर्जा का एक दिव्य मिलन होता है जो हमारी "स्थिति" (being) और हमारे "कार्य" (doing) दोनों का समर्थन करता है, और ये दोनों ही हर दिन जीवन में संतुलन बनाए रखने के लिए आवश्यक हैं।

जब पुरुष और स्त्री ऊर्जा का यह दिव्य मिलन हमारे भीतर होता है, तो इस बात की संभावना काफी बढ़ जाती है कि हम अपनी बाहरी दुनिया में भी इस स्वस्थ दिव्य मिलन को साकार कर सकें। अपनी स्वस्थ 'वारियोरेस' और पुरुष-प्रेरणा के संपर्क में रहना (लेकिन खुद को पूरी तरह से केवल उसी पहचान से न बाँधना) हमें अपनी साझेदारियों और रोमांटिक संबंधों में भी एक स्वस्थ पुरुष ऊर्जा को आकर्षित करने में मदद करता है।

> *"यह जानना कि क्या किया जाना चाहिए, डर को दूर कर देता है।"*
>
> ~ **रोज़ा पार्क्स (Rosa Parks)**

जब आप अपनी स्वस्थ 'इनर वारियोरेस' से जुड़े होते हैं:

आप करिश्माई, शक्तिशाली और मजबूत होते हैं... दूसरों पर हावी हुए बिना। आप दुनिया में सुरक्षित महसूस करते हैं क्योंकि आप जानते हैं कि आप दूसरों के साथ स्वस्थ सीमाएँ बनाए रखेंगे। आप दूसरों को अपने साथ अनादर से पेश नहीं आने देते क्योंकि आप खुद से बेहद प्यार और सम्मान करते हैं। आप किसी भी ऐसे उद्देश्य के प्रति समर्पित महसूस करते हैं जो आपके भीतर एक नया उत्साह जगाता है... चाहे वह दुनिया में प्यार और दयालुता के मूल्य हों, जागरूक परवरिश (conscious parenting) हो, या कम भाग्यशाली लोगों के अधिकारों के लिए लड़ना हो, जैसे कि शरणार्थी या संकटग्रस्त युवा।

[पृष्ठ 107]

92 | अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें

...विपरीत परिस्थितियों के बावजूद, आप खुद के होने के अधिकार के लिए लड़ते हैं, और अपनी आंतरिक छोटी बच्ची की प्रचंड प्रेम के साथ रक्षा करते हैं (क्योंकि वही उसकी हकदार है)। आप हर

दिन अपने सपनों को आगे बढ़ाते हैं, और किसी भी अन्य व्यक्ति को यह बताने नहीं देते कि आप क्या हासिल कर सकते हैं और क्या नहीं। आप बार-बार नीचे गिर सकते हैं, लेकिन आप तुरंत वापस उठ खड़े होते हैं... और फिर से शुरुआत करते हैं। आपकी शक्ति आपके भीतर से और ईश्वर से आती है, और आप जानते हैं कि आप कौन हैं और आपके भीतर कितने शानदार उपहार छिपे हैं। कुल मिलाकर, आप एक बेबाक और निडर (badass) इंसान हैं।

> *"स्वयं के प्रति प्रतिबद्धता का अर्थ है कि हमारे बाहर कोई छिपा हुआ खजाना या रक्षक नहीं है। हम खुद ही वे हैं जिनका हम इंतजार कर रहे थे।"*
>
> ~ **हीदर ऐश अमारा (Heather Ash Amara)**

आपकी 'इनर वारियोरेस' को विकसित करने और उससे जुड़ने के लिए सुझाए गए अभ्यास:

- एक मुखर संचार (assertive communication) कोर्स करें और अपने समय व ऊर्जा पर की जाने वाली माँगों को अधिक बार "ना" कहने का अभ्यास करें।
- स्वस्थ सीमाएँ बनाए रखें और खुद के तथा उन लोगों के बीच दूरी बनाएँ जो आपकी ऊर्जा को खत्म करते हैं।
- एक मार्शल आर्ट्स कोर्स करें या महिलाओं के लिए बुनियादी आत्म-रक्षा (self-defense) सीखें ताकि आप जान सकें कि ज़रूरत पड़ने पर आप खुद की रक्षा कर सकती हैं।
- अपने केंद्र को मजबूत करने वाले कोर अभ्यासों का अभ्यास करें, जैसे कि पाइलेट्स (Pilates), या योग से सूर्य नमस्कार के हर दिन कई चक्र (rounds) करें।
- जब भी आपको अपनी ताकत और आंतरिक अग्नि (inner fire) को बढ़ाने की आवश्यकता हो, सूर्य नमस्कार और कपालभाति/अग्नि-प्राणायाम (breath of fire) का अभ्यास करें।

[पृष्ठ 93]

सूर्योदय को देखें और सूर्य की ऊर्जा को अपने 'सोलर प्लेक्सस' (मणिपुर चक्र) में प्रवेश करते हुए महसूस करें। ऐसा करते हुए, स्पष्टता और आत्मविश्वास के साथ दिन के लिए तीन स्पष्ट संकल्प (intentions) निर्धारित करें और खुद से पूछें: *"आज मैं क्या निर्मित/सृजित करना चाहता/चाहती हूँ?"* हमेशा एकाग्र

होकर काम करने के समय के बाद आनंददायक खेल या मनोरंजन का समय ज़रूर रखें ताकि आप पूरी तरह थकावट (burnout) या ऊर्जा की कमी महसूस न करें। जब भी आप खुद से यह कहने लगें कि आप कुछ नहीं कर सकते, या आप पर्याप्त नहीं हैं, या आप मजबूत व शक्तिशाली नहीं हैं, तो अपने विचारों की दिशा बदलने के लिए सकारात्मक कथनों (affirmations) का अभ्यास करें और माइंडसेट ट्रेनिंग सीखें।

यदि आप कभी निष्क्रियता में अटका हुआ महसूस करें, तो अपने भीतर के विरोध/प्रतिरोध (resistance) से ऐसे बात करें जैसे वह कोई पुराना दोस्त हो, और उससे पूछें कि वह वहाँ क्यों है... उसे किस चीज़ की आवश्यकता है? अतीत में आपको उसकी ज़रूरत क्यों पड़ी थी? उसने आपको कैसे सुरक्षित रखा है? इस प्रतिरोध को किस चीज़ की आवश्यकता है ताकि वह सुरक्षित महसूस कर सके और आप प्रभावी ढंग से अपने सपनों और इच्छाओं की ओर आगे बढ़ सकें?

अपने "क्यों" (why) से जुड़ें। दूसरे शब्दों में, कौन सी चीज़ आपको प्रेरित करती है? कौन सी चीज़ आपको गहराई से उत्साहित करती है? आप अपने जीवन में किस चीज़ के प्रति सबसे अधिक जुनूनी और प्रतिबद्ध हैं? खुद को प्रेरित रखने और अपने सपनों व लक्ष्यों की ओर आगे बढ़ते रहने के लिए हर दिन खुद को यह याद दिलाएं। अपने सबसे महत्वपूर्ण लक्ष्यों और इच्छाओं को अपना "ध्रुव तारा" (north star) बनने दें और हर दिन उन पर ध्यान केंद्रित रखें। ऊर्जा की ऐसी किसी भी माँग को "ना" कहें जो आपके लक्ष्यों से मेल नहीं खाती। अपने आसपास ऐसी मजबूत और शक्तिशाली महिलाओं को रखें जो आपको समझती हैं, हर दिन आप पर विश्वास करती हैं, और जो न तो आपकी शक्ति से डरती हैं और न ही अपनी शक्ति से (ऐसी महिलाएँ दुनिया में मौजूद हैं!)।

[पृष्ठ 94]

> *"तुम अपनी हड्डियों और अपनी आत्मा के बीच की जगह में बिजली और गर्जना दोनों को समेटे हुए हो। उस तूफान बन जाओ जिससे तुम छिप रहे हो। एक बवंडर कभी बारिश से नहीं भागता।"*
>
> ~ **निकिता गिल (Nikita Gill)**

वारियोरेस आर्केटाइप (वीरांगना) के उदाहरण:

पौराणिक कथाओं, फिल्मों और कहानियों में:

- **वंडर वुमन (Wonder Woman):** नई वंडर वुमन फिल्म (2017) में
- **ट्रिनिटी (Trinity):** *द मैट्रिक्स* (The Matrix) फिल्मों की श्रृंखला में (1999–)
- **अथेना (Athena):** ग्रीक पौराणिक कथाओं में ज्ञान, शिल्प, युद्ध और न्याय की देवी
- **आर्टेमिस (Artemis):** ग्रीक पौराणिक कथाओं में शिकार, चंद्रमा की देवी और प्रकृति की रक्षक
- **बास्ट (Bast):** मिस्र (Egyptian) की पौराणिक कथाओं में युद्ध की देवी
- **नाइकी (Nike):** ग्रीक पौराणिक कथाओं में गति, शक्ति और विजय की देवी
- **दुर्गा (Durga):** हिंदू पौराणिक कथाओं में योद्धा देवी और प्रचंड रक्षक माता

ऐतिहासिक या समकालीन (आधुनिक) उदाहरण:

- **जोन ऑफ आर्क (Joan of Arc):** 15वीं शताब्दी में फ्रांस की युद्ध नायिका, जिन्हें रोमन कैथोलिक संत की उपाधि दी गई।
- **रोज़ा पार्क्स (Rosa Parks):** नागरिक अधिकार आंदोलन (Civil Rights movement) की कार्यकर्ता।
- **अमेलिया इयरहार्ट (Amelia Earhart):** अमेरिकी विमान चालक और अटलांटिक महासागर के पार अकेले उड़ान भरने वाली पहली महिला।
- **मलाला यूसुफजई (Malala Yousafzai):** लेखिका, महिला शिक्षा के लिए पाकिस्तानी कार्यकर्ता और अब तक की सबसे कम उम्र की नोबेल पुरस्कार विजेता।
- **हीदर ऐश अमारा (Heather Ash Amara):** 'वारियर गॉडेस ट्रेनिंग' (Warrior Goddess Training) श्रृंखला की लेखिका।
- **हिलैरी क्लिंटन (Hillary Clinton):** पूर्व विदेश मंत्री (Secretary of State), अमेरिकी राष्ट्रपति चुनाव में पॉपुलर वोट जीतने वाली पहली महिला।
- **सोफिया थोम (Sofiah Thom):** रचनात्मक प्रेरणा (creative muse), मेंटर, एम्बॉडीमेंट कोच और नृत्यांगना।

[पृष्ठ 95]

- **सिंथिया कर्सी (Cynthia Kersey):** 'अनस्टॉपेबल फाउंडेशन' (Unstoppable Foundation) की संस्थापिका।
- **मैरी फोर्लेओ (Marie Forleo):** लेखिका, वक्ता, ऑनलाइन मार्केटिंग गुरु।
- **नोवालेना निशेले (Novalena Nichele):** 'द टोटल फीमेल पैकेज' (The Total Female Package) की लेखिका।
- **लिसा सासेविच (Lisa Sasevich):** "सेल-कन्वर्जन की रानी" (Queen of Sales Conversions), लेखिका, लीडर, विशेषज्ञ ऑनलाइन बिक्री एवं विपणन सलाहकार।

"काश मैं तुम्हें दिखा पाता,

जब तुम अकेले होते हो या अंधेरे में होते हो,

तुम्हारी अपनी ही सत्ता का वह अद्भुत और आश्चर्यजनक प्रकाश।"

~ **हाफिज़ (Hafiz)**

अपनी 'इनर वारियोरेस' को पुनः प्राप्त करने में मदद करने वाले सकारात्मक कथन (Affirmations):

- **बस कर डालो (JUST DO IT)।**
- मैं कर सकती हूँ। मैं करूँगी। मैं हूँ। **अभी (NOW)।**
- मैं प्रेम की एक अजेय शक्ति (unstoppable force) हूँ।
- मैं सर्वोच्च कल्याण (Highest Good) के लिए लगन और निरंतरता से काम करती हूँ।
- मैं अपनी दृष्टि (vision) को कर्म (action) में बदलती हूँ।
- मैं उस चीज़ के प्रति पूरी निष्ठा से समर्पित हूँ जिसे मैं पवित्र मानती हूँ।
- मैं आत्मविश्वास के साथ अपने सपनों की दिशा में आगे बढ़ती हूँ और किसी भी चीज़ को अपने रास्ते में नहीं आने देती।
- मैं लचीली, मजबूत और शक्तिशाली हूँ।

वारियोरेस आर्केटाइप का आह्वान करने के लिए संगीत (Music):

- **I Choose** — इंडिया अरी (India Arie) द्वारा

- **My Fight Song** — राचेल प्लैटेन (Rachel Platten) द्वारा
- **You Are the Universe** — द ब्रांड न्यू हैवीज़ (Brand New Heavies) द्वारा
- **This Girl Is On Fire** — अलिसिया कीज़ (Alicia Keys) द्वारा
- **May I Be Strong** — साशा बटरफ्लाई (Sasha Butterfly) द्वारा
- **I Will Survive** — ग्लोरिया गेनॉर (Gloria Gaynor) द्वारा

[पृष्ठ 96]

कहानी का समय ~ मैंने अपनी 'इनर वारियोरेस' को कैसे पुनः प्राप्त किया:

जब मैं अपने बीसवें दशक के उत्तरार्ध (late twenties) में थी और एनसिनास, कैलिफ़ोर्निया (Encinitas, CA) में रह रही थी, तब मेरी सगाई एक ऐसे व्यक्ति से हुई थी जिसे मैं अपना 'सोलमेट' (आत्मा का साथी) मानती थी। हमारा एक बहुत ही सुंदर रिश्ता था, और कई-कई सालों में यह पहला सच्चा और गहरा संबंध था जिसे मैंने खुद को महसूस करने दिया था। हमारी शादी से पहले, हमें पता चला कि मैं गर्भवती हूँ, जो मेरे लिए एक चमत्कार जैसा था क्योंकि मुझे कई बार कहा गया था कि मैं कभी गर्भधारण नहीं कर पाऊँगी और कभी बच्चे नहीं पैदा कर सकूँगी। कहने की ज़रूरत नहीं कि यह जानकर मैं बेहद खुश थी। मेरी किशोरावस्था के गर्भपातों के बाद यह मेरी पहली चुनी हुई गर्भावस्था थी, और मैं इस अनुभव का एक नए तरीके से स्वागत करने के लिए खुद को धन्य और उत्साहित महसूस कर रही थी।

गर्भावस्था के लगभग चार महीने बीतने पर, मेरा गर्भपात (miscarriage) हो गया। यह बेहद दर्दनाक और अविश्वसनीय रूप से दर्दनाक हादसा (traumatic) था। मेरा बहुत ज्यादा खून बह गया और दर्दनाक प्रसव जैसी ऐंठन व संकुचन (laboring and contracting) की प्रक्रिया दो हफ्तों से अधिक समय तक चलती रही। मेरे डॉक्टर ने आखिरकार मुझे 'D&C' प्रक्रिया के लिए बुलाया, जो मूल रूप से एक ऐसी प्रक्रिया है जिससे गर्भाशय को किसी भी बचे हुए ऊतक (tissue) से साफ किया जाता है ताकि शरीर में प्रसव पीड़ा और संकुचन बंद हो सके।

इस अनुभव से न केवल मैं शारीरिक रूप से पूरी तरह से अशक्त हो गई थी, बल्कि भावनात्मक रूप से भी टूट चुकी थी। मैंने इस गर्भावस्था में बहुत सारी उम्मीदें और खुशियाँ लगा रखी थीं, और मैं पूरे

दिल से माँ बनना चाहती थी। मेरा दिल पूरी तरह टूट चुका था। इस नुकसान के कारण मेरे साथी और हमारे रिश्ते को बहुत गहरा झटका लगा। इसके कुछ ही समय बाद, हम...

यहाँ दोनों पृष्ठों का हिंदी अनुवाद प्रस्तुत है:

पृष्ठ 97

...मेरा रिश्ता/सगाई तोड़ दी और हम अपने-अपने रास्ते अलग हो गए। इसने मुझे पूरी तरह से तोड़कर रख दिया और मैं भीतर से बिखर गई। यह सारा नुकसान और दुःखों का पहाड़ मेरे लिए एक साथ संभालना बहुत मुश्किल था, खासकर तब जब मेरा शरीर गर्भपात (प्रेग्नेंसी लॉस) के शारीरिक और हार्मोनल बदलावों से उबर ही रहा था।

मुझे सच में समझ नहीं आ रहा था कि क्या मैं अब और जीना चाहती भी हूँ या नहीं, और मैं एक गहरे-काले तनाव और अत्यधिक चिंता में चली गई जहाँ मुझसे काम करना भी दूभर हो गया था। मैं मुश्किल से ही काम कर पा रही थी, लेकिन मेरे पास अब काम से छुट्टी लेने के लिए कोई बचत या वित्तीय साधन भी नहीं बचे थे। कुछ न कुछ बहुत जल्दी बदलना ज़रूरी था, वरना मैं दिल से टूटने के साथ-साथ पूरी तरह कंगाल भी हो जाने वाली थी।

और तभी कुछ जादुई हुआ। मैं उस समय कुछ वर्षों से 'विमेंस सर्कल्स' (महिला समूहों) का संचालन कर रही थी, और मेरा अब भी सपना था कि मैं अपना खुद का व्यवसाय शुरू करूँ जहाँ मैं पूर्णकालिक रूप से महिलाओं के लिए रिट्रीट और वर्कशॉप आयोजित कर सकूँ। जब मैंने अपने आसपास की ज़िंदगी को देखा और समझा कि मेरी हालत क्या हो चुकी है, तो मुझे एहसास हुआ कि अब यहाँ से जाने के लिए सिर्फ एक ही रास्ता है... और वो है ऊपर की ओर।

अपने दुःख और दर्द की गहराइयों में, मैं एक बार फिर अपने सपनों और इच्छाओं से जुड़ी, और मैंने अपने अंदर एक ऐसी आग महसूस की जो इन सपनों को सच करने के लिए जल उठी थी। मेरे पास दो ही रास्ते थे—या तो मैं धीरे-धीरे खत्म हो जाती, या फिर जी उठती; और मैंने जिंदगी को चुना।

लेकिन मेरी 'वीरांगना' (Warrioress) को जगाना बाकी था। मुझे गहराई में उतरकर तुरंत कदम उठाने और तेजी से आगे बढ़ने की जरूरत थी। मुझे अपने उन सभी गहरे आत्म-संदेह और आत्म-आलोचनाओं को काटना था जो इन दुःखों के कारण पैदा हुए थे, और पूरे दिल से उस चीज़ के लिए लड़ना था जो

मेरे लिए सबसे महत्वपूर्ण थी। मैं दूसरी महिलाओं को ठीक होने (हीलिंग) में मदद करना चाहती थी, और आखिरकार...

पृष्ठ 98

...अपनी क्षमताओं और कला को साझा करके अपनी आजीविका कमाना चाहती थी। लेकिन उस समय तक मेरे पास व्यवसाय का बहुत कम ज्ञान था और न ही इसे पूरा करने की व्यावहारिक क्षमता थी। मैंने विशेषज्ञों से मदद और मार्गदर्शन माँगना शुरू किया, और एक योजना बनाई कि कैसे बहुत कम या बिना किसी वित्तीय साधन के इसे शुरू किया जाए। मैंने एक वेबसाइट बनाई (जो उस समय आसान नहीं था) और विजिटिंग कार्ड्स छपवाए।

मैं नियम से योग करती थी और हर सुबह अपने कमरे की खिड़की से पहाड़ों के ऊपर उगते पूर्वी सूर्य के सामने सूर्य नमस्कार करती थी। मैंने खुद को केंद्रित रखने, अपनी ऊर्जा को संतुलित करने और सही रास्ते पर बने रहने के लिए ध्यान और प्राणायाम (साँस के अभ्यास) को अपनी दिनचर्या बनाया।

निरंतर और अनुशासित प्रयासों के बल पर, बहुत ही कम समय में मैंने खुद को संभाला, एक प्रमाणित योग शिक्षिका और रेकी हीलर बनी, और चक्र प्रणाली (Chakra System) पर आधारित महिलाओं की कार्यशालाओं और रिट्रीट्स की एक श्रृंखला विकसित की (उस काम का बड़ा हिस्सा मैं आज भी इस मार्ग में साझा करती हूँ)।

मुझे मार्केटिंग या बिज़नेस के बारे में ज्यादा जानकारी नहीं थी, लेकिन हाल के दुःखों के बाद मेरे अंदर एक ऐसी उग्रता और दृढ़ता पैदा हो चुकी थी जिसने मुझे यह पूरी तरह स्पष्ट करने में मदद की कि मैं अपनी ज़िंदगी से क्या बनाना चाहती हूँ। इसलिए, मैंने बस एक-एक कदम आगे बढ़ाना जारी रखा और अपने छोटे से व्यवसाय को शून्य से बढ़ाकर ऐसा बना दिया जो मुझे दुनिया की सबसे खूबसूरत जगहों में से एक में एक साधारण लेकिन खुशहाल जीवन जीने में मदद कर सके। हालाँकि, व्यवसाय से जुड़े उन कौशलों को सीखने के लिए मुझे काफी मदद माँगनी पड़ी जो मेरे स्वभाव में सहज नहीं थे।

एक साल तक कार्यशालाएँ आयोजित करने, योग सिखाने, योग थेरेपी और एनर्जी वर्क के लिए व्यक्तिगत क्लाइंट्स को देखने और रिट्रीट होस्ट करने के बाद, मैंने...

पृष्ठ 99

...अपने पैरों पर फिर से खड़े होने के लिए पर्याप्त पैसा कमा लिया। तब मेरे मन में एक बड़ा लक्ष्य (विज़न) उभरा। मैंने फैसला किया कि मैं आखिरकार बोस्टन यूनिवर्सिटी वापस जाने और अपनी डिग्री पूरी करने के लिए तैयार हूँ।

मैं अपनी छात्रवृत्ति (स्कॉलरशिप) फिर से बहाल कराने में सफल रही (जो उस समय किसी चमत्कार से कम नहीं था, क्योंकि मुझे पढ़ाई छोड़े हुए आठ साल से अधिक हो चुके थे)। मैंने अपनी बीए (BA) की डिग्री पूरी करने और फिर काउंसलिंग साइकोलॉजी में मास्टर्स करने की योजना बनाई ताकि एक हॉलिस्टिक मनोचिकित्सक (समग्र मनोचिकित्सक), कोच और शिक्षिका बन सकूँ। और मैंने ठीक वैसा ही किया। मैं एक तरह से सपनों को हकीकत में बदलने की धुन में लग गई और अपने उस आंतरिक साहस और ताकत को जगाती रही जो मैंने अपने अंधेरे दौर में पाई थी, ताकि एक-एक कदम आगे बढ़ाकर यह सब संभव कर सकूँ। मैंने अपने मुख्य लक्ष्य को ध्यान में रखा और वहाँ पहुँचने के लिए आवश्यक हर कदम पर ध्यान केंद्रित किया।

आज भी, जब मैं उन वर्षों को मुड़कर देखती हूँ, तो वे मुझे उस अनमोल समय की तरह लगते हैं जब मैंने पहली बार अपनी शक्तिशाली आंतरिक 'वीरांगना' (Warrioress) की खोज की थी। मैं अपनी ज़िंदगी के सबसे कठिन अनुभवों में से एक के बाद राख से उठकर पुनः खड़े होने में सक्षम हुई–उसे अपने भीतर पाकर और अपना रास्ता दिखाने के लिए उसका आह्वान करके। मैंने जाना कि मैं किस मिट्टी की बनी हूँ और अगर मैं अपने मन, हृदय और कर्मों को एक दिशा में जोड़ लूं, तो मैं अपनी मनचाही हर चीज़ हासिल कर सकती हूँ। मुझे इस सब के लिए लड़ना पड़ा, लेकिन मेरी यह लड़ाई आत्म-प्रेम की सबसे गहरी भावना और अपने जीवन के उद्देश्य से जुड़कर थी। मैं प्रामाणिक जुनून और इच्छाशक्ति के साथ अपने सपनों को सच करने के लिए कुछ भी करने को तैयार थी, और आज भी हूँ।

पृष्ठ 100

100 | Reclaim Your Power

आत्म-चिंतन के लिए प्रश्न (Questions for Reflection):

- इस मूल रूप/प्रतीक (आर्कटाइप) की खोज करने से आपके भीतर कौन सी भावनाएं या संवेदनाएं जागृत होती हैं?
- आपने अपने जीवन में अपनी आंतरिक 'वीरांगना' (Warrioress) को कब प्रज्वलित होते देखा है?
- अपने सपनों और इच्छाओं को आगे बढ़ाने के लिए आपको अपने जीवन में उसे और कहाँ जगाने/बुलाने की आवश्यकता है?

- अपनी आंतरिक वीरांगना को और अधिक सक्रिय करने के लिए आप इस सप्ताह कौन से अभ्यासों को अपनाने का संकल्प ले सकते हैं?

पृष्ठ 101

The Warrioress Archetype | 101

तीसरा चक्र: मणिपुर या सोलर प्लेक्सस (Solar Plexus)

- **रंग:** पीला
- **तत्व:** अग्नि (Fire)
- **बीज ध्वनि:** रं (Ram)
- **संतुलन में मदद करने वाले रत्न:** कैल्साइट, सिट्रीन, टोपाज़, टाइगर आई

तीसरा चक्र नाभि के ऊपर और पाचन क्षेत्र में सोलर प्लेक्सस पर स्थित होता है। यह हमारी आंतरिक शक्ति, आत्मविश्वास, आत्म-सम्मान और विवेक का केंद्र है। यहीं से हम अपनी आंतरिक अग्नि और अपनी 'वीरांगना' (Warrioress) की ऊर्जा प्राप्त करते हैं, जब हमें साहस और दृढ़ता के साथ किसी परिस्थिति से पार पाना होता है।

जब यह संतुलित होता है, तो हम दुनिया के साथ स्वस्थ सीमाओं का अनुभव करते हैं और हमारे भीतर आंतरिक साहस और आत्मविश्वास होता है। जब यह असंतुलित होता है, तो हमें लगता है कि हम अपनी ऊर्जा को दूसरों की ऊर्जा से अलग करना नहीं जानते, और हमारी ऊर्जा बेजान, अनिश्चित और पराजित महसूस होती है। या फिर यह अति-सक्रिय और थकी हुई हो सकती है, जिससे हम अपनी ग्रहणशीलता और सौम्यता में विश्राम नहीं कर पाते।

इस चक्र से जुड़े मंत्रों का अभ्यास करें, और इस चक्र को सक्रिय और संतुलित करने में मदद के लिए आपको यहाँ पीले और सुनहरे रंगों से घिरे रहने के लिए आमंत्रित किया जाता है। महसूस करें कि आपका सोलर प्लेक्सस एक चमकीले सूरज की तरह चमक रहा है। यदि आप सक्षम हैं, तो 'वारियोरेस' आर्कटाइप के लिए सुझाए गए संगीत पर 2-3 चक्र सूर्य नमस्कार करें, या किसी परिस्थिति में ऊर्जा लगाने से पहले अग्नि प्राणायाम (Breath of Fire) का अभ्यास करें...

पृष्ठ 102

102 | Reclaim Your Power

...किसी परिस्थिति से पार पाने के लिए। (यदि आप नहीं जानते कि इन्हें कैसे करना है, तो बस YouTube पर 'Sun Salutations' और/या 'Breath of Fire' खोजें... इस योग अनुक्रम और/या श्वसन अभ्यास के माध्यम से आपका मार्गदर्शन करने के लिए हज़ारों वीडियो मौजूद हैं)। अभ्यासों का यह संयोजन आपको एक साथ आपकी शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक शक्ति के संपर्क में लाएगा।

सोलर प्लेक्सस चक्र मंत्र:

- मैं शक्तिशाली हूँ।
- मैं बलवान हूँ।
- मैं सूरज की तरह चमकता/चमकती हूँ।

"एक मजबूत महिला वह है जो गहराई से महसूस करती है और पूरी शिद्दत से प्यार करती है। उसके आँसू उसकी हँसी की तरह ही बहुतायत में बहते हैं। एक मजबूत महिला सौम्य और शक्तिशाली, व्यावहारिक और आध्यात्मिक दोनों होती है। एक मजबूत महिला अपने मूल रूप में दुनिया के लिए एक उपहार है।"

~ एक मूल अमेरिकी (Native American) कहावत

अध्याय 6

कलाकार का मूल रूप (The Artist Archetype): अपने रचनात्मक हृदय को खोलें

(चित्र: अनाहत चक्र / Heart Chakra)

"खुद से यह मत पूछो कि दुनिया को किस चीज़ की ज़रूरत है, बल्कि खुद से पूछो कि ऐसी कौन सी चीज़ है जो तुम्हें जीवन से भर देती है (जीवंत बना देती है)। और फिर जाओ और वही करो। क्योंकि दुनिया को ऐसे लोगों की ज़रूरत है जो जीवंत हो उठे हों।"

~ हेरोल्ड व्हिटमैन (Harold Whitman)

रीक्लेम योर पावर (Reclaim Your Power) की इस यात्रा में, जैसा कि मैंने कई बार कहा है, हम अपने शुरुआती अनुभवों की ओर वापस लौटते हैं ताकि यह अधिक जागरूक हो सकें कि आज हम दुनिया में कौन हैं। हम उन चीज़ों को पुनः प्राप्त करते हैं जिन्होंने हमें गढ़ा है, और इस बात की नई परिकल्पना करते हैं कि हम अपनी संपूर्णता से मिले उपहारों के अनुरूप क्या नया रचना चाहते हैं।

'वीरांगना' (Warrioress) की नींव पर आगे बढ़ते हुए–जो खुद को दुनिया के सामने रखने और हम जो चाहते हैं उसे साकार करने के साहस का प्रतिनिधित्व करती है–अब हम 'कलाकार' (Artist) के रूप में प्रवेश करते हैं। वह हमारे रचनात्मक प्रयासों से हमारे जुड़ाव, और अपने दिल से अपने काम को दुनिया के सामने रखने के साहस का प्रतिनिधित्व करती है। वह एक तरह से हमारे भीतर...

पृष्ठ 104

...पुरुषोचित (masculine) और स्त्रीोचित (feminine) ऊर्जा का ऐसा मिलन है जो हमारे दिल की इच्छाओं, स्त्री जीवन-शक्ति और रचनात्मकता को एक मूर्त रूप देने के लिए कदम उठाती है। वह अंततः हमारे दिलों और रचनात्मकता से जुड़ाव महसूस करने, और अपनी कला के माध्यम से–चाहे हम जो भी कला चुनें–अपनी भावनात्मक गहराई की सुंदरता को आकार देने का प्रतिनिधित्व करती है।

वह कौन है? (Who Is She?)

'कलाकार' (Artist) का यह मूल रूप स्वतंत्रता और रचनात्मक आत्म-अभिव्यक्ति को साकार करता है। वह अपने भीतर से बहने वाले जीवन के प्रवाह के लिए तत्पर रहती है और इस जीवन-शक्ति की ऊर्जा का उपयोग अपने रचनात्मक प्रयासों और दृष्टिकोणों के लिए या दूसरों का समर्थन करने के लिए करने में सक्षम है।

वह सौंदर्य को अपना मार्गदर्शक बनाकर अपनी रचनात्मक कल्पनाओं को मानसिक, आध्यात्मिक या अदृश्य रूप से एक मूर्त रूप में बदल सकती है। वह रंगीन, ऊर्जावान, जादुई, जीवंत, उर्वर, प्रवाहयुक्त और

जीवन से भरपूर है। उसके पास नई कला की रचना करने और उसे दुनिया में लाने के लिए आवश्यक पुरुष और स्त्री दोनों ऊर्जाएँ मौजूद हैं।

वह अपनी **कला** में अपने **हृदय** को व्यक्त करती है, और उसके लिए रचनात्मकता प्रेम की ही एक अभिव्यक्ति है। वह गहराई से **महसूस करती है** और खुद को दुःख की गहराइयों में जाने तथा प्रेम की ऊँचाइयों को छूने की अनुमति देती है... क्योंकि दोनों ही उसकी जादू-शक्ति और रचनात्मकता के स्रोत हैं।

वह खुद को ज़िंदगी के हर पहलू को महसूस करने देती है–केवल सुंदर चीज़ों को ही नहीं, बल्कि पीड़ा और दर्द को भी। उसकी रचनाएँ जीवन के साथ उसके गहरे जुड़ाव और सब कुछ अंदर समाहित करने तथा बाहर व्यक्त करने की इच्छा से निकलती हैं। उसकी कला खुद को (और दुनिया को) ठीक करने (हीलिंग) का एक जरिया बन सकती है, जो दर्द और पीड़ा से निकलकर किसी सुंदर और परिवर्तनकारी चीज़ के निर्माण की ओर बढ़ती है। उसकी कला ही वह माध्यम है जिससे वह स्वतंत्रता का अनुभव करती है और इस दुनिया में अपनी जीवंतता व उपहारों को पूरी तरह से व्यक्त करती है।

यहाँ पृष्ठ 105 और 106 का हिंदी अनुवाद प्रस्तुत है:

पृष्ठ 105

The Artist Archetype | 105

छाया पक्ष (The Shadow Side):

जब वह असंतुलित होती है या अपनी कला से कटी होती है, तो वह खुद को बंद और ऊर्जाहीन महसूस करती है तथा उसे लगता है कि उसके पास कोई रचनात्मक संसाधन या नए विचार नहीं बचे हैं। वह ईश्वर या जीवन द्वारा उपेक्षित महसूस कर सकती है और उसे समझ नहीं आता कि यदि वह अपनी कला या अभिव्यक्त करने की प्रतिभा से नहीं जुड़ी है, तो उसके जीवन का क्या उद्देश्य है। यदि वह दूसरों का मनोरंजन या अभिव्यक्ति नहीं कर रही है, तो उसे दूसरों के लिए अपने मूल्य का पता नहीं चलता, और जब वह एक 'कलाकार' के रूप में अपनी पहचान से नहीं जुड़ी होती, तो खुद को खोया हुआ महसूस करती है।

वह अपनी रचनात्मक प्रेरणाओं के बीच आने वाले खालीपन के सन्नाटे और शांति में डिप्रेशन या निराशा में गए बिना रहने में असमर्थ हो सकती है (फिर भी, अक्सर अंधेरे के यही समय उसे अगली

रचनात्मक प्रेरणा की ओर ले जाते हैं)। वह अपनी रचनात्मकता और कल्पनाओं में इतनी खो सकती है कि आने वाले विचारों को व्यावहारिक रूप देने की क्षमता ही खो दे। या फिर उसे अपने रचनात्मक कौशल और व्यावहारिक व्यावसायिक कौशल के बीच संतुलन बनाने में परेशानी हो सकती है।

वह अपने रचनात्मक प्रवाह (creative flow) में इतनी बह सकती है कि अपने शरीर की ठीक से देखभाल करना भूल जाए और एक ऐसे रचनात्मक "उन्माद" (high) में रहे जो उसकी ऊर्जा का ध्यान न रखने पर समय के साथ उसके शरीर को कमजोर कर देता है। वह कभी-कभी खुद को एक "भूखा कलाकार" (starving artist) महसूस कर सकती है, जो उस सामाजिक भ्रम का शिकार हो जाता है जो रचनात्मकता के मूल्य को कम आंकता है और मानता है कि इससे समृद्धि नहीं आ सकती। यदि संघर्ष का उसका अपना अनुभव रहा हो, तो वह इस बात को सच मान सकती है, मानो यह कोई ऐसी चीज हो जिसे सिर्फ मजे के लिए किया जा सकता है, आजीविका कमाने के लिए नहीं।

उसे पुनः क्यों जगाएं? (Why Reclaim Her?)

जब महिलाओं के रूप में हमारे भीतर 'कलाकार' जीवित नहीं होती, तो एक प्रकार की कठोरता, या बहुत अधिक गंभीर और नियंत्रणकारी होने की भावना आ सकती है, बिना यह जाने कि कैसे सहजता से खेला/जिया जाए। हम अपनी प्रजनन प्रणाली में शारीरिक रुकावटों या स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं का अनुभव कर सकती हैं, या देने और लेने की हमारी हृदय ऊर्जा में रुकावट महसूस कर सकती हैं।

पृष्ठ 106

106 | Reclaim Your Power

हम खुद को बंधा हुआ, स्वतंत्र रहने और सहजता से जीने के बजाय 'करने' और 'उत्पादन करने' की पुरुषोचित ऊर्जा (masculine energy) में अटका हुआ महसूस कर सकती हैं। आज हममें से कई महिलाएँ ऐसे करियर में काम कर रही हैं जहाँ अत्यधिक पुरुषोचित ऊर्जा में रहने की आवश्यकता होती है, और यह हमें उस महत्वपूर्ण, स्त्रीत्व से भरी, रचनात्मक और जीवंत ऊर्जा से काट सकता है जिसकी हमें भीतर आवश्यकता है।

यदि ऐसा है, तो हम स्त्रीत्व के प्रवाह और सहजता के लिए तरस सकते हैं, और नियमों, समय-सारणी, दिमाग की अत्यधिक उथल-पुथल, और शरीर से जुड़ाव की कमी के बोझ से दबा हुआ महसूस कर सकते हैं, जिससे लगातार थकान और तनाव (burnout) बना रहता है। ज़िंदगी रंगीन होने के बजाय ब्लैक एंड व्हाइट दिखाई देने लगती है। हम बस खुद को प्रेरणा और नए रचनात्मक विचारों से पूरी तरह कटा हुआ महसूस कर सकते हैं।

उसे पुनः प्राप्त करने के लिए, हमें खुद को दिल से फिर से युवा होने देना होगा, और केवल कोई "उत्पाद" (product) बनाने के लिए नहीं, बल्कि खुद को जीवंत महसूस कराने के लिए रचना करनी होगी। हमें ऐसे रचनात्मक माध्यम खोजने होंगे जो हमारी आत्मा की सेवा करें और जिनमें सहजता हो। जैसे ही हम ऐसा करते हैं, हम अपने जीवन के सभी क्षेत्रों में–व्यवसाय, परिवार और हर प्रकार के रिश्तों में– अपनी रचनात्मकता के द्वार खोल लेते हैं।

हम जीवन के सभी रंगों को स्वीकार करके, उसकी सुंदरता और उसके अंधेरे दोनों को अपनाकर अपने भीतर के कलाकार को फिर से जगा सकते हैं। कभी-कभी जब हम अपनी सबसे गहरी निराशा को छूते हैं, तब हम अपनी ऊर्जा और सुंदरता के सबसे बड़े स्रोत को भी छूते हैं। जिन कलाकारों ने सबसे प्रसिद्ध और शक्तिशाली प्रेम गीत, चित्र और कविताएँ बनाई हैं, उन्होंने ऐसा अपने आनंददायक अनुभवों के साथ-साथ अपने दर्दनाक जीवन अनुभवों को भी गहराई से महसूस करके किया है।

पृष्ठ 107

The Artist Archetype | 107

जब हम अपनी भावनाओं को दबा देते हैं (चाहे वे किसी भी प्रकार की हों), तो हम अपने भीतर बहने वाली रचनात्मक जीवन-शक्ति की ऊर्जा को रोक देते हैं। यह कला और रचनात्मकता के माध्यम से निष्कासित और रूपांतरित होने के बजाय हृदय या शरीर में ही अटकी रह जाती है। महिलाओं के लिए अपनी सच्ची भावनाओं के प्रति खुला रहना और उन्हें सम्मान व प्रेम के साथ अपने भीतर से बहने देना बेहद आवश्यक है। हमारी सभी भावनाएँ महसूस किए जाने के योग्य हैं, और उनमें से कोई भी भावना "बुरी" या "अत्यधिक" नहीं होती। महिलाओं के रूप में हम संवेदनशील और भावना-प्रधान प्राणी हैं जो हर दिन जीवन के सभी रंगों को महसूस करती हैं। हम अक्सर अपनी भावनाओं को सिर्फ इसलिए दबा देती हैं क्योंकि हमें "संवेदनशील" या "अत्यधिक कोमल" कहा जाता है।

लेकिन यही कोमलता और संवेदनशीलता एक महिला (और कलाकार) का सबसे बड़ा उपहार है। हमारी संवेदनशीलता हमें भावनाओं को महसूस करने और उन्हें अपने शरीर के माध्यम से प्रवाहित करने की अनुमति देती है, साथ ही दूसरों के दुखों के प्रति करुणा और सहानुभूति रखने में मदद करती है। हमारी संवेदनशीलता वास्तव में हमारी सबसे बड़ी ताकत (सुपरपावर) है, और हमारा हृदय हमारी सबसे बड़ी संपत्ति है जिसका उपयोग हम अपने जीवन और मिशन को प्रेम से भरने के लिए करते हैं।

जब आप अपने स्वस्थ आंतरिक कलाकार से जुड़े होते हैं:

आप **जीवंत**, रंगीन और अभिव्यक्त महसूस करते हैं। आप खुद को जीवन के हर पहलू–अंधेरे और प्रकाश–को अपनाने देते हैं, और अपनी भावनाओं को दबाने के बजाय उन्हें पूरी तरह से महसूस करने की अनुमति देते हैं। आप अपनी भावनाओं की गहराई से रचना करते हैं, क्योंकि जब आप खुद को पूरी तरह से महसूस करने देते हैं, तो आप उन भावनाओं को दबाने के बजाय एक रूपांतरित और राहत देने वाले मार्ग से प्रवाहित करना चुनते हैं। चाहे आप कविताएँ लिखें, पेंटिंग्स बनाएं, गहने गढ़ें, स्वादिष्ट भोजन बनाएं, शक्तिशाली अनुभव रचें, सुंदर रिश्ते बनाएं या स्वस्थ बच्चों का पालन-पोषण करें–आप गहराई से महसूस करके और अपनी भावनाओं (चाहे वे सुखद हों या दर्दनाक) पर भरोसा करके रचना करते हैं।

पृष्ठ 108

108 | Reclaim Your Power

आप जो भी रच सकते हैं, उसकी सीमाएँ असीम हैं क्योंकि जब आप अपने भीतर के कलाकार से जुड़ जाते हैं, तो आपकी रचनात्मकता केवल पारंपरिक "कला" तक सीमित न रहकर जीवन के हर क्षेत्र में उपलब्ध होती है। आपकी उपस्थिति दूसरों को रोशन करती है और लोगों को अधिक रंगीन व रचनात्मक बनने के लिए प्रेरित करती है। आप अपने शरीर से जुड़े रहते हैं और गतिशीलता, विश्राम, आनंद, सुंदरता और शांति के लिए इसकी आवश्यकताओं को सुनते हैं।

> "जाओ और दिलचस्प गलतियाँ करो, अद्भुत गलतियाँ करो, शानदार और काल्पनिक गलतियाँ करो। नियम तोड़ो। यहाँ आपकी मौजूदगी से दुनिया को और अधिक दिलचस्प बनाओ। अच्छी। कला। रचो।"
>
> *~ नील गैमन (Neil Gaiman)*

अपने भीतर के कलाकार को विकसित करने और उससे जुड़ने के लिए सुझाए गए अभ्यास:

- **अपने शरीर को चलाएँ:** अपने शरीर को हर उस तरीके से चलाएँ जो आपको अच्छा और स्वतंत्र महसूस कराए; नृत्य करें, सहज रहें, कठोर और नियमबद्ध होने के बजाय अपनी हरकतों में लचीलापन लाएँ।
- **गहरी साँस लें:** बार-बार गहरी साँसें लें। जीवन की साँस को अपने फेफड़ों और शरीर में पूरी तरह से भरें और कल्पना करें कि यह आपके भीतर की रचनात्मक रुकावटों को दूर कर रही है।

- **संगीत और गायन:** अपना पसंदीदा संगीत चलाएँ और पूरे दिल से गाएँ या अपना खुद का संगीत लिखें।
- **प्रकृति से जुड़ाव:** शुद्ध, प्राकृतिक तत्वों से प्रेरित होने के लिए तकनीक (गैजेट्स) से दूर अक्सर प्रकृति के बीच जाएँ।
- **अपनी दिनचर्या से बाहर निकलें:** अपनी दिनचर्या से बाहर निकलकर खेलें, थोड़े चंचल बनें और वर्तमान क्षण में जिएँ।
- **भावनाओं की अभिव्यक्ति:** अपने दिल और अपनी भावनाओं से जुड़ें और उन्हें पूरी तरह महसूस करें, फिर उन्हें व्यक्त होने दें जिस तरह से आपका मन करे: लिखकर, नाचकर, बातें करके, गाकर, चिल्लाकर या साझा करके।
- **जल के संपर्क में रहें:** खुद को पानी के पास रखें–चाहे वह नदी हो, समुद्र, झील, तालाब हो, या फिर स्नान (शावर) लें। पानी के आसपास रहने से ऊर्जात्मक रुकावटें साफ करने में मदद मिलती है।

पृष्ठ 109

The Artist Archetype | 109

...रुकावटों को दूर करने में मदद मिलती है और आप रचनात्मकता के स्वाभाविक प्रवाह के लिए खुलते हैं। खुलकर रोएं (जी भरकर रो लें)। बहुत सारे मोमिया रंग (क्रैयॉन), मार्कर्स और पेन लें और स्वतंत्र रूप से या किसी कलरिंग बुक/मंडला में रंग भरें। एक 'क्रिएटिविटी विज़न बोर्ड' (Creativity Vision Board) बनाएं–पत्रिकाओं से अपनी पसंद की या आकर्षित करने वाली तस्वीरों को काटें, फिर उन्हें पोस्टर बोर्ड पर अपनी इच्छा के अनुसार फिर से सजाएं और इसे अपने जीवन व सपनों के रचनात्मक दृष्टिकोण की अभिव्यक्ति बनने दें।

अपने ऊर्जात्मक रचनात्मक केंद्रों को खोलने के लिए पेट की मालिश (abdominal massage) या बेली डांसिंग करें और अपने कूल्हों को गोल घुमाएं। खुद को अपने मनपसंद रंगों से घेरें, और ऐसी हर तरह की कला को देखें, सुनें या अपनाएं जो आपको प्रेरित करती है और आपके अपने दिल/कला से जोड़ती है।

> "हम अच्छा गाने के लिए नहीं गाते, हम मुक्त (FREE) होने के लिए गाते हैं।"
>
> *~ जेस मैजिक (Jess Magic)*

कलाकार के मूल रूप के उदाहरण (Examples of the Artist Archetype):

पौराणिक कथाओं और कहानियों में:

- **एर्ज़ुली (Erzulie):** हैती की अफ़्रीकी देवी जो सुंदरता, कला, आभूषण, नृत्य, विलासिता और फूलों की प्रतीक हैं।
- **म्यूज़ (Muses):** ग्रीक पौराणिक कथाओं में संगीत, कला और विज्ञान की देवियाँ।
- **बेंज़ाइटेन (Benzaiten):** जापानी बौद्ध देवी जो बहने वाली हर चीज़ की प्रतीक हैं: पानी, समय, शब्द, भाषण, वाक्पटुता और संगीत।
- **सरस्वती (Saraswati):** हिंदू पौराणिक कथाओं में रचनात्मकता, कला और संगीत की देवी।
- **मेरेत (Meret):** मिस्र की पौराणिक कथाओं में गायन, नृत्य और उल्लास की देवी।

पृष्ठ 110

ऐतिहासिक या समकालीन उदाहरण:

- **फ्रीडा काहलो (Frida Kahlo):** मेक्सिकन आत्म-चित्र (self-portrait) कलाकार और नारीवादी प्रतीक।
- **मार्था ग्राहम (Martha Graham):** अमेरिकी नर्तकी और कोरियोग्राफर।
- **जॉर्जिया ओ'कीफ़ (Georgia O'Keeffe):** 20वीं सदी की प्रसिद्ध अमेरिकी महिला कलाकार।
- **एलिजाबेथ गिल्बर्ट (Elizabeth Gilbert):** अमेरिकी लेखिका, निबंधकार, लघु कथाकार, जीवनी लेखक, उपन्यासकार और संस्मरणकार।
- **लौरा हॉलिक (Laura Hollick):** सोल आर्ट शमन (Soul Art Shaman), रचनात्मक आध्यात्मिक उद्यमी, प्रकृति प्रेमी।
- **शिलो सोफिया मैकलॉड (Shiloh Sophia McCloud):** कलाकार, 'इंटेन्शनल क्रिएटिविटी' और 'कॉस्मिक काउगर्ल्स' की संस्थापिका।
- **जेस मैजिक (Jess Magic):** वक्ता, हीआर्टिस्ट (HeArtist), पवित्र कार्यकर्ता, संगीतकार, 'फ्री योर वॉइस' की संस्थापिका।

"कलाकार पूरी तरह कभी नहीं जानता – हम बस अंदाज़ा लगाते हैं। हम गलत हो सकते हैं, लेकिन हम अंधेरे में एक के बाद एक छलांग लगाते रहते हैं।"

~ एग्नेस डी मिल (Agnes de Mille)

अपने भीतर के कलाकार को पुनः जगाने में मदद करने वाले संकल्प (Affirmations):

- मैं अपने भीतर बहने वाली जीवन-शक्ति की असीम ऊर्जा के सामने खुद को समर्पित करता/करती हूँ।
- मैं रचनात्मक प्रेरणा को अपनी इच्छा के अनुसार किसी भी रूप में बहने के लिए मुक्त समय देता/देती हूँ।
- मैं अपनी कला के माध्यम से अपने दिल को खुलने और व्यक्त होने देता/देती हूँ।
- मैं अपनी भावनाओं के पूरे विस्तार पर भरोसा करता/करती हूँ, क्योंकि ये मेरी रचनात्मकता के लिए अति आवश्यक हैं।
- मैं खेल, आनंद और बचकानी रचनात्मकता की अपनी इच्छाओं को सुनता/सुनती हूँ और उनका पालन करता/करती हूँ।
- मैं अपने शरीर को शालीनता, सहजता, समर्पण और जुनून के साथ स्वतंत्र रूप से चलने की अनुमति देता/देती हूँ।

पृष्ठ 111

The Artist Archetype | 111

कलाकार के मूल रूप (Artist Archetype) को जगाने के लिए संगीत:

सभी प्रकार के संगीत! हर प्रकार का संगीत कला का एक रूप है, और संगीत अलग-अलग लोगों के भीतर तरह-तरह की भावनाओं को जगा सकता है ताकि आप अपने आंतरिक कलाकार और रचनात्मकता के संपर्क में आ सकें। ऐसा संगीत खोजें जो आपकी भावनाओं को गहराई से महसूस करने में मदद करे, और अपनी रचनात्मकता को बढ़ाने के लिए उन सभी भावनाओं के साथ प्रयोग करें जो संगीत आपके भीतर जगा सकता है।

अन्य सुझाव:

- इंडिया एरी द्वारा **Forgiveness**
- एलिस फिशर द्वारा **The Be Love Song**
- वाह! (Wah!) द्वारा **Heart Sutra**
- जेस मैजिक द्वारा **The Lover Inside of Me**
- एमसी योगी द्वारा **Give Love**

कहानी का समय ~ मैंने अपने आंतरिक कलाकार को पुनः कैसे प्राप्त किया:

आइए यह याद करने के लिए कि मेरे जीवन में मेरी आंतरिक 'कलाकार' ने कैसे जगह बनाई, मेरी उम्र के बीसवें दशक के मध्य की अवधि को फिर से देखें। मैं एनसिनास (Encinitas) में रह रही थी और एक रचनात्मक माध्यम तलाशना चाहती थी, लेकिन मुझे हमेशा लगता था कि मैं कोई बहुत रचनात्मक इंसान नहीं हूँ। मेरे मन में यह धारणा बनी हुई थी कि चूँकि मैंने कभी पेंटिंग करना, गाना, चित्र बनाना या शास्त्रीय नृत्य करना नहीं सीखा, इसलिए मैं कलात्मक नहीं हूँ। मैं कई वर्षों से प्रजनन संबंधी समस्याओं (fertility issues) से भी जूझ रही थी, जिसने मेरे भीतर इस धारणा को और हवा दी कि निर्माण करने की मेरी क्षमता में ही कुछ गड़बड़ी है—चाहे वह कला हो, बच्चे हों या फिर कोई अन्य चीज़।

लेकिन मुझे आभूषण (ज्वेलरी) और सुंदर पत्थरों से **बहुत** प्रेम था। मेरे पास अपने संग्रह में हमेशा कई तरह के आभूषण हुआ करते थे, और अपने आसपास पृथ्वी से मिले हीलिंग स्टोन्स (उपचारात्मक पत्थर) और रत्न रखना मुझे बेहद पसंद था। मैं बचपन से ही...

पृष्ठ 112

112 | Reclaim Your Power

...जहाँ भी जाती थी, पत्थर इकट्ठा किया करती थी, और मुझे यह बात बहुत भाती थी कि आभूषण एक साथ शैली, शृंगार, हीलिंग स्टोन्स और कला का सुंदर मेल थे। हालाँकि, मुझे नहीं लगता था कि जिन चीज़ों को पहनना मैं पसंद करती हूँ, उन्हें खुद भी बना सकती हूँ।

लेकिन फिर भी मैंने कोशिश की। जैसा कि मैंने यहाँ पहले भी साझा किया है, मेरी उम्र का बीसवाँ दशक मेरे लिए बहुत सी हीलिंग (उपचार) और आत्म-खोज का समय था। इन वर्षों के दौरान मैंने अपने

जुनून और अपने भीतर के उपहारों को एक गहरे रूप में खोजा। जब मैंने आभूषण बनाना शुरू किया, तो इसने एक ऐसा रचनात्मक माध्यम खोल दिया जहाँ मुझे खेलने, तलाशने और अपने दिमाग के विचारों को अपने हाथों से एक आकार देने का मौका मिला। मैंने ऐसे आभूषण बनाए जो महिलाओं के लिए खास अवधारणाओं या हीलिंग के संकल्पों का प्रतीक थे, और आगे चलकर मेरा आभूषणों का एक छोटा सा व्यवसाय बन गया जिससे मुझे एक अच्छी छोटी-मोटी आय होने लगी।

एक बार, एक विशेष रूप से कठिन सप्ताह के बाद पूर्णिमा की रात को, मुझे एक हार (नेकलेस) बनाने का विचार (विज़न) आया जो ऐसा लगा मानो स्वयं देवी की ओर से आया हो। मैं अपनी ज्वेलरी टेबल पर गई और एबालोन स्पाइरल शेल (Abalone Spiral Shell) और हरे पेरिडॉट (Peridot) पत्थरों से इस हार को बनाने के लिए अपने आंतरिक मार्गदर्शन पर भरोसा किया। जब मैंने इसे पूरा किया, तो मुझे इससे बेहद प्यार हो गया और मुझे लगा कि मैं इसे कभी नहीं उतारूँगी। यह पहली बार था जब मैंने कोई ऐसी चीज़ बनाई थी जहाँ मुझे ऐसा नहीं लगा कि इसे मैंने खुद बनाया है, बल्कि ऐसा लगा कि मैं तो केवल एक माध्यम (माध्य) थी जिसके ज़रिए यह रूप ले पाई। मैंने इस कृति का नाम **"द सेक्रेड स्पाइरल" (The Sacred Spiral - पवित्र सर्पिल)** रखा। यह मेरे लिए मेरी अपनी पवित्र स्त्री हीलिंग यात्रा का एक प्रतीक बन गया, और मैं इसे हर दिन एक याद दिलाने वाले प्रतीक के रूप में पहनना चाहती थी।

पृष्ठ 113

The Artist Archetype | 113

अपने माध्यम से प्रकट होने वाले इस रचनात्मक विचार पर भरोसा करने के परिणामस्वरूप, मेरे जीवन में कई समृद्ध आशीर्वाद सामने आए। मैंने अपने गले में पहने हुए हार भी सड़कों पर मिलने वाली महिलाओं को और स्ट्रीट फेयर्स (सड़क मेलों) में बेचे, और यहाँ तक कि मुझसे उन्हें 'होल फूड्स मार्केट्स' (Whole Foods Markets) में रखने के लिए भी कहा गया। यह वह समय था जब मैं अपनी न्यूट्रिशनल थेरेपी और देखभाल (caregiving) की नौकरी से बाहर निकलकर महिलाओं के साथ काम करने और हीलिंग (उपचार) कार्य की ओर कदम बढ़ाना चाहती थी। इस हार ने सचमुच मेरे लिए उस बदलाव का खर्च उठाया जब तक कि मेरा नया व्यवसाय स्थापित नहीं हो गया।

मेरी आंतरिक 'कलाकार' ने मेरी रचनात्मक इच्छा और महिलाओं के लिए एक हीलिंग शक्ति बनने के मेरे इरादे को जगाया। उसने अपनी रचनात्मकता को व्यक्त करने का एक ऐसा तरीका खोजा जो मेरे

लिए बिल्कुल उपयुक्त और सही था। मैंने अपनी रचनात्मक कल्पनाओं पर भरोसा करना सीखा और खुद को 'पर्याप्त कलात्मक न होने' के लिए आंकने के बजाय उन्हें जन्म लेने की अनुमति दी। आज भी, मैं अपनी आंतरिक 'कलाकार' से गहराई से जुड़ी हुई हूँ और खुद के इस हिस्से से बेहद प्यार करती हूँ। अब मैं पाती हूँ कि उसकी कई अभिव्यक्तियाँ और माध्यम हैं–नृत्य से लेकर पेंटिंग, ग्राफिक डिज़ाइन, खाना पकाने, कविता, लेखन, अपनी बेटी के साथ रंग भरने... और भी बहुत कुछ।

'सेक्रेड स्पाइरल' (Sacred Spiral) हार को गढ़ने की वह अवधि पहला मौका था जब मैंने उस पर भरोसा करना और उसे अपने जीवन में पूरी तरह से व्यक्त होने के लिए सशक्त बनाना सीखा। अब अगर मैं किसी भी रूप में रचनात्मक हुए बिना बहुत अधिक समय बिताती हूँ, तो मुझे नीरस और बेजान महसूस होता है। मैं अपनी रचनात्मकता को अपने लिए अनोखा मानकर उसका सम्मान करती हूँ, और अपनी अभिव्यक्ति की तुलना दूसरों से न करने या उसका आकलन न करने का पूरा प्रयास करती हूँ। यही एक और कारण है कि यह सर्पिल (spiral) मेरे सभी कार्यों में इतना सामान्य प्रतीक बन गया है। यह मुझे इस शक्तिशाली...

पृष्ठ 114

114 | Reclaim Your Power

...और अनमोल समय की याद दिलाता है जहाँ मैंने एक बार फिर अपनी कल्पनाओं और रचनात्मकता पर भरोसा करना सीखा।

आत्म-चिंतन के लिए प्रश्न (Questions for Reflection):

- इस मूल रूप (आर्कटाइप) की खोज करने से आपके भीतर कौन सी भावनाएं या संवेदनाएं जागृत होती हैं?
- आपके जीवन में इस समय आपकी अपनी आंतरिक 'कलाकार' कैसे व्यक्त हो रही है?
- आप उसे किस रूप में व्यक्त होते देखना चाहते हैं?
- अपनी आंतरिक 'कलाकार' को बाहर आने और सहजता से खेलने का अवसर देने के लिए आप इस सप्ताह कौन से अभ्यासों को अपनाने का संकल्प ले सकते हैं?

पृष्ठ 115

The Artist Archetype | 115

चौथा चक्र: अनाहत चक्र (Anahata - The Heart)

- **रंग:** हरा (या हल्का गुलाबी भी)
- **तत्व:** वायु (Air)
- **बीज ध्वनि (बीज मंत्र):** यं (Yam)
- **संतुलन में मदद करने वाले पत्थर:** पेरिडॉट (Peridot), हरा टूरमैलीन (Green Tourmaline), जेड (Jade), रोज़ क्वार्ट्ज़ (Rose Quartz)

हृदय चक्र (अनाहत चक्र) छाती के ठीक मध्य में स्थित होता है और यह हमारी करुणा, क्षमा, दयालुता और प्रेम के भावनात्मक केंद्र का प्रतिनिधित्व करता है। जब हृदय में रुकावट महसूस होती है, तो जीवन, अपने लक्ष्य (मिशन) और अपने संबंधों से जुड़ना या खुलकर अपनी बात रखना मुश्किल हो सकता है। हम खुद को चोट पहुँचने से बचाने के लिए छिपने की इच्छा महसूस कर सकते हैं।

जब यह चक्र खुला होता है, तो हम अपनी सभी भावनाओं के लिए जगह महसूस करते हैं, और जब हम खुश महसूस नहीं कर रहे होते हैं तब भी खुद के प्रति दयालु बने रहते हैं। हम खुद के और दूसरों के साथ सहज, पारदर्शी (vulnerable) और ईमानदार रहने देते हैं और अपने प्रेम को बिना छिपाए या रोके

खुलकर साझा करते हैं। हमारे भीतर गहरा आत्म-प्रेम और आत्म-करुणा होती है, जो दूसरों के प्रति सच्चे प्रेम में बदल जाती है।

यहाँ दिए गए मंत्रों का अभ्यास करें। यदि आप अनाहत चक्र को सक्रिय करने में मदद चाहते हैं, तो हरे (या हल्के गुलाबी) रंग के शेड्स से खुद को घेरें या उन्हें पहनें। यूट्यूब पर जाएँ और अपनी पसंद का कोई भी "हार्ट चक्र म्यूज़िक" या "हार्ट चक्र चैंट्स" चुनें...

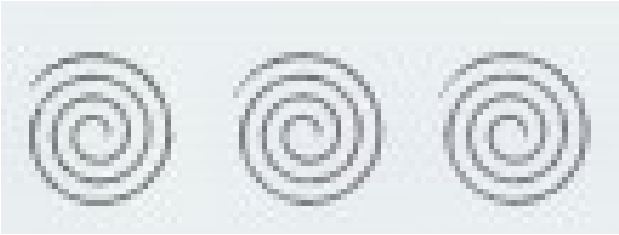
पृष्ठ 116

116 | Reclaim Your Power

...या कोई भी ऐसा संगीत चुनें जो आपकी कलात्मक आत्मा को तृप्त करे! उठने वाली किसी भी भावना या संवेदना के साथ सहजता से रहें, और इस बात पर भरोसा करने का अभ्यास करें (विशेषकर तब जब यह कठिन हो) कि आपके हृदय में उन सभी को प्रेम और करुणा के साथ महसूस करने का स्थान है।

अनाहत चक्र (Heart Chakra) के मंत्र:

- मेरे पास सब कुछ महसूस करने के लिए पर्याप्त स्थान है।
- मैं करुणामयी हूँ।
- मैं ही प्रेम हूँ।



"हम हँसी के लिए नाचते हैं, हम आँसुओं के लिए नाचते हैं, हम पागलपन के लिए नाचते हैं, हम डर के लिए नाचते हैं, हम आशाओं के लिए नाचते हैं, हम चीखों के लिए नाचते हैं, हम नर्तक हैं, हम सपनों को रचते हैं।"

~ अल्बर्ट आइंस्टीन (Albert Einstein)

यहाँ पृष्ठ 117 और 118 का हिंदी अनुवाद प्रस्तुत है:

पृष्ठ 117

अध्याय 7

रानी का मूल रूप: खुद के साथ शाही व्यवहार करें, अपना सच बोलें

(The Queen Archetype: Treat Yourself Royally, Speak Your Truth)

(चित्र - विशुद्ध चक्र / Throat Chakra)

"हर महिला के भीतर एक रानी होती है। रानी से बात करो, और रानी जवाब देगी।"

~ नॉर्वेजियन कहावत

इसके बाद, हम अपनी आत्म-अभिव्यक्ति की ऊर्जा में और गहराई से उतरते हैं, और यह देखते हैं कि हम अपने भीतर की शक्ति के स्थान से अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने की माँग कैसे करते हैं। अब तक हमने जो नीव बनाई है, उसी पर आगे बढ़ते हुए, रानी को अपने पक्ष में आवाज़ उठाने और यह सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक कदमों का समर्थन करने हेतु बुलाया जा सकता है कि आप अपनी सर्वोत्तम संभव देखभाल कर रही हैं। वह आत्म-प्रेम से मिलने वाली आपकी शक्ति और आत्मविश्वास को जगाती है, और उसी स्थान से दुनिया में कदम बढ़ाती है। वह सुनिश्चित करती है कि आप अपने आंतरिक सत्य के सामंजस्य में जी रही हैं, और ऐसा न होने पर अपनी आवाज़ उठाने तथा सही दिशा चुनने का साहस रखती है। कई युवा महिलाओं को इस स्तर की आत्म-देखभाल और साहस की शिक्षा नहीं दी गई थी, और 'रानी' आपकी आवाज़ व आत्मविश्वास को पुनः प्राप्त करने का एक अवसर है...

पृष्ठ 118

118 | Reclaim Your Power

...ताकि आप पूरी तरह से उस सशक्त महिला के रूप में सामने आ सकें जो आप दुनिया में बनना चाहती हैं।

वह कौन है? (Who Is She?)

वह खुद को शाही अंदाज़ में संभालती है, और अपने साथ निरंतर प्रेम व सम्मान का व्यवहार करती है। वह आत्मविश्वास और आत्म-आश्वासन के साथ अपनी ज़रूरतों को व्यक्त करती है। उसके भीतर एक कुलीन और शाही गुण होता है, और उसकी सुंदरता अंदर से बाहर की ओर चमकती है क्योंकि वह खुद की प्रेमपूर्वक देखभाल करती है। वह सहजता और शालीनता के साथ सहयोग को अपनी ओर आकर्षित करती है क्योंकि वह जानती है कि उसकी आवश्यकताएँ पवित्र हैं, और वह सुनिश्चित करती है कि वे पूरी हों। उसके आसपास के लोग उसकी सेवा करना चाहते हैं क्योंकि वे उसके निर्णय और ईमानदारी (निष्ठा) पर भरोसा करते हैं। वह अपने अंतर्निहित मूल्य को जानती है और लोगों को अपने साथ अनादर से व्यवहार नहीं करने देती। यदि वे ऐसा करते हैं, तो वे लंबे समय तक उसके जीवन में नहीं टिक पाते।

वह अपना सच बोलती है, कठिन बातचीत करती है, और उन बातों को कहने के लिए तत्पर रहती है जिन्हें दूसरे नहीं कह पाते। वह जानती है कि ऐसा करके वह सभी के सर्वोत्तम हित की सेवा कर रही

है। वह कुशलता से काम सौंपती है (delegate करती है) और नियम से मदद मांगती है। वह कम करके भी अधिक हासिल करती है। वह अपने भीतर शांति बनाए रखती है क्योंकि वह अपने विचारों, भावनाओं और आवश्यकताओं को अंदर दबाने के बजाय लगातार संवाद करती रहती है। वह अपने दिल से नेतृत्व करती है, और उसकी दयालुता व परोपकारिता के कारण दूसरे उसका अनुसरण करना चाहते हैं।

वह शक्तिशाली और मजबूत है, और साथ ही बेहद प्रेम करने वाली भी है। कभी-कभी उसकी उग्रता के कारण लोग उससे डरते हैं, लेकिन अंततः, उसके निरंतर सत्य बोलने, प्रामाणिकता और पारदर्शिता के लिए उसका सम्मान और प्रशंसा की जाती है।

यहाँ पृष्ठ 119 और 120 का हिंदी अनुवाद प्रस्तुत है:

पृष्ठ 119

The Queen Archetype | 119

...वह इस सत्य पर अडिग रहती है कि क्या सही और अच्छा है, और उसी के अनुसार कार्य करती है। आमतौर पर, वह किसी भी तरह की फिजूल बातों या बकवास (B.S.) को बर्दाश्त नहीं करती।

छायादार / नकारात्मक पक्ष (The Shadow Side):

जब रानी की ऊर्जा असंतुलित हो जाती है या भीतर से उसका पोषण नहीं होता, तो वह दूसरों द्वारा सेवा या सहयोग पाने के योग्य महसूस नहीं करती। वह यह नहीं देख पाती कि वह कितनी सुंदर और शक्तिशाली है, और खुद को शाही व्यवहार के लायक नहीं मानती। वह अपना सारा समय दूसरों की सेवा में बिता सकती है, लेकिन भीतर ही भीतर नाराजगी और गुस्से से भरी रहती है क्योंकि उसे लगातार लगता है कि उसकी ज़रूरतें पूरी नहीं हो रही हैं। यह स्थिति उसे हमेशा एक पीड़ित (victim) की तरह महसूस करा सकती है। वह अपनी ज़रूरतें पूरी न होने के लिए दूसरों को दोष देती है, और यह नहीं समझ पाती कि कौन सा काम उसका अपना है और कौन सा दूसरों का।

वह अपनी ज़रूरतों के पूरा न होने का दोष दूसरों पर भी मढ़ सकती है, जबकि अक्सर वह वास्तव में खुद से इस बात पर नाराज़ होती है कि उसे यह नहीं पता कि अपनी बात प्रभावी ढंग से कैसे रखी जाए या अपने संसाधनों से उन्हें कैसे पूरा किया जाए। वह "सब कुछ अकेले करने" की कोशिश में अक्सर खुद को तनावग्रस्त (overwhelmed) महसूस करती है और उसे लगता है कि उसे अपने लिए

एक पल भी नहीं मिलता। जब वह खुद की देखभाल करती भी है, तो उसे अपराधबोध महसूस हो सकता है या ऐसा लग सकता है कि यह एक महिला के रूप में उसके जीवन के लिए पूरी तरह से आवश्यक और महत्वपूर्ण होने के बजाय एक बहुत बड़ी विलासिता (luxury) है।

दूसरी ओर, यदि रानी की ऊर्जा अत्यधिक उग्र (overdrive) हो जाए, तो वह दूसरों पर इतनी हावी हो सकती है कि वह उम्मीद करने लगती है कि लोग हर समय अव्यावहारिक तरीके से उसकी सेवा करें–जो वास्तव में रानी नहीं, बल्कि एक तानाशाह या उत्पीड़क (tyrant/dictator) की ऊर्जा है, और ऐसा होने पर वह अपने आसपास के लोगों की भलाई का ध्यान नहीं रखती।

पृष्ठ 120

120 | Reclaim Your Power

उसे पुनः क्यों जगाएं? (Why Reclaim Her?)

महिलाओं के रूप में, हम सभी को अपने भीतर की शक्ति और सहजता (grace) में वापस लौटने की आवश्यकता है, और अपने भीतर की 'रानी' का सच्चा स्वरूप खोजने की ज़रूरत है। हमारे भीतर की रानी वही है जो अपना सच बोलती है। वह हमारा आत्मविश्वास है, हमारा दृढ़ संकल्प (assertiveness) है, और यह अहसास है कि हम शाही व्यवहार के हकदार हैं (हाँ, हम **सभी** हैं)।

हम जिस तरह से पले-बढ़े हैं या जिस संस्कृति में हमारा पालन-पोषण हुआ है, उसके आधार पर हममें से कई महिलाओं को यही सिखाया गया है कि अपनी ज़रूरतें पूरी करने की माँग करना ठीक नहीं है, या यह सिखाया गया है कि महिला का मुख्य काम दूसरों की सेवा करना ही है। हम सोच सकते हैं कि उसे माँग करने की अनुमति नहीं है क्योंकि एक पत्नी, माँ या महिला होने का मतलब मुख्य रूप से आत्म-त्याग है। यह एक पुरानी सोच (paradigm) है और सत्य से बहुत दूर है। इस धारणा ने हमें सदियों से अशक्तता और मानसिक/शारीरिक थकान की स्थिति में रखा है।

हम एक ऐसे दौर में हैं जहाँ पूरे ग्रह पर महिला सशक्तिकरण का उत्थान हो रहा है (हालाँकि हमें अभी भी बहुत काम करना है) और हम आखिरकार पुरुषों के साथ अपनी समानता के अंतर्निहित सत्य के प्रति जागरूक होने लगे हैं–कि हम उन सभी अधिकारों के समान रूप से हकदार हैं जिनका आनंद पुरुष लेते हैं। भले ही महिला अधिकारों का आंदोलन कई वर्षों से जारी है, लेकिन अब हम वास्तव में यह देखने और समझने लगे हैं कि हम जो चाहें वह कर सकती हैं। हम इसे अपने आसपास की दुनिया में साकार होते देख रहे हैं; महिलाएँ अमेरिका के राष्ट्रपति पद के चुनाव तक पहुँच रही हैं, और अधिक से अधिक महिला उद्यमी व्यवसाय के क्षेत्र में नए आयाम स्थापित कर रही हैं। लेकिन एक महिला के

रूप में हम जो भी भूमिका निभाएँ, अपनी पूर्ण क्षमता तक पहुँचने के लिए हमें शक्ति, ऊर्जा और समृद्धि की आवश्यकता है।

पृष्ठ 121

The Queen Archetype | 121

हम सामूहिक रूप से अपने असाधारण स्त्री-उपहारों (feminine gifts) की शक्ति को महसूस करने लगे हैं और उन्हें दुनिया के साथ साझा करने का आत्मविश्वास लगातार बढ़ा रहे हैं। और अपने आंतरिक कुएँ को भरा रखने के लिए अत्यधिक आत्म-देखभाल (self-care) की आवश्यकता होती है, ताकि हम दुनिया के लिए, अपने परिवारों के लिए और अपनी प्रतिबद्धताओं के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ दे सकें... और पूरी तरह से बर्नआउट (मानसिक/शारीरिक थकान) का शिकार न हों।

दुर्भाग्य से, पिछली पीढ़ियों में (और आज भी कई संस्कृतियों और देशों में), एक महिला के रूप में अपना सच बोलना और अपनी आवाज़ उठाना सुरक्षित नहीं था। शक्तिशाली होना सुरक्षित नहीं था, अन्यथा चरम स्थितियों में आपको सजा दी जा सकती थी या मार भी दिया जा सकता था। लेकिन अब (कम से कम हमारी संस्कृति में) हम अपनी आवाज़ का उपयोग करने लगे हैं। महिलाओं के रूप में हम जागृत हो रही हैं और अपनी शक्ति में उभर रही हैं; अधिक मुखर (assertive), आत्म-अभिव्यक्त और ईमानदार बन रही हैं ताकि हम वह 'रानी' बन सकें जो बनने के लिए हम हमेशा से बनी थीं। हालाँकि यह अभी भी एक ऐसी बात है जिसे हम सामूहिक रूप से सीख रहे हैं और मिलकर आगे बढ़ा रहे हैं, फिर भी यह अधिक से अधिक व्यापक होती जा रही है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि यह आसान हो जाता है!

महिलाएँ शाही व्यवहार पाने की हकदार हैं, लेकिन सबसे पहले हमें खुद के बारे में यह जानना होगा और खुद के साथ सबसे बढ़कर प्रेम और सम्मान का व्यवहार करना होगा। हमें ऐसे रिश्तों और परिस्थितियों से खुद को अलग करने का विकल्प चुनना होगा जहाँ हमारे साथ सम्मानजनक व्यवहार नहीं किया जाता। हमें अपने दिल का रक्षक खुद बनना होगा और यह जानना होगा कि हम सर्वश्रेष्ठ की हकदार हैं। एक 'रानी' कभी भी अनादर बर्दाश्त नहीं करती। दुख की बात है कि कई महिलाएँ आज भी ऐसे शोषक या कठिन रिश्तों में संघर्ष कर रही हैं, जिन्हें वे अंदर ही अंदर लगता है कि वे इसी के लायक हैं।

पृष्ठ 122

122 | Reclaim Your Power

हम अक्सर परियों की कहानियों या फिल्मों में रानी के चरित्र को नकारात्मक रूप में चित्रित होते देखते हैं। हमारे जीवन और दुनिया में रानियों के बहुत सारे स्वस्थ उदाहरण मौजूद नहीं हैं। लेकिन हम सभी ऐसी रानियाँ हैं जो प्रेम और सम्मान की हकदार हैं; इसलिए खुद के और अपने आसपास की दुनिया के प्रति हमारी यह ज़िम्मेदारी है कि हम अपनी ज़रूरतों को स्पष्ट करें और सुनिश्चित करें कि वे पूरी हों, ताकि हम अपना सर्वश्रेष्ठ दे सकें। हमें अपने जीवन में मौजूद लोगों के लिए भी ऐसा स्थान बनाना होगा जहाँ वे अपनी बात रख सकें, और जिस सम्मान की उम्मीद हम उनसे करते हैं, उसी सम्मान के साथ उनकी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए तत्पर रहना होगा।

चाहे आप कहीं भी रही हों या आपके जीवन में कुछ भी हुआ हो, यह हम सभी के लिए अपनी आंतरिक 'रानी' को हमेशा-हमेशा के लिए पुनः जगाने का समय है।

जब आप अपनी स्वस्थ आंतरिक रानी से जुड़े होते हैं:

आप विश्राम, शांति और सहयोग महसूस करते हैं क्योंकि आप जानते हैं कि आप अपने जीवन के प्रयासों में अकेले नहीं हैं। आप ऐसे लोगों से घिरे रहते हैं जो आपसे प्रेम करते हैं और आपका सम्मान करते हैं, क्योंकि आपने दुनिया को यह सिखाया है कि आप कैसा और किस तरह का व्यवहार पाना चाहते और पाने के हकदार हैं। आपने अपने आसपास एक ऐसा सहयोगी ढांचा तैयार कर लिया है जो खुशी-खुशी आपके लिए खड़ा रहता है और आपकी ज़रूरतों को पूरा करता है। लोग आपकी सेवा करना पसंद करते हैं क्योंकि उन्हें बदले में प्रेम और दयालुता मिलती है। वे जानते हैं कि जब भी उन्हें आपके सहयोग की आवश्यकता होगी, वे आप पर भरोसा कर सकते हैं। आप गलतियाँ करने या जोखिम लेने से नहीं डरते, क्योंकि आप जानते हैं कि आप हमेशा चीज़ों को ठीक कर सकते हैं और आवश्यकता पड़ने पर नए सिरे से शुरुआत कर सकते हैं। आप अपने आसपास के लोगों तक कई तरीकों से अपना प्रेम पहुँचाते हैं और अपनी कृतज्ञता, स्नेह और...

पृष्ठ 123

The Queen Archetype | 123

...और दूसरों के प्रति अपनी सराहना (आभार) व्यक्त करने में पीछे नहीं हटते। आप (प्रेमपूर्वक) यह माँग करते हैं कि आपका माहौल और उसमें रहने वाले लोग सहयोगात्मक, सकारात्मक और आपका उत्साह बढ़ाने वाले हों। आपकी जगह और आपके घर को एक पवित्र स्थान (सैंक्चुअरी) की तरह माना जाता है और आप हर दिन उसके भीतर स्वस्थ ऊर्जा बनाए रखने का ध्यान रखते हैं।

आप दुनिया से अपनी ज़रूरत की चीज़ें माँगने से नहीं डरते; जब यह सहज न भी हो, तब भी आप ऐसा करने के लिए तत्पर रहते हैं। आपको ऐसा करने का इतना अनुभव हो चुका है कि आप जानते हैं कि किसी कठिन बातचीत के दूसरे पड़ाव पर पहुँचकर आप हमेशा भीतर से अधिक मुक्त और बेहतर महसूस करते हैं (भले ही दूसरा व्यक्ति आपकी बातों को पूरी तरह स्वीकार न कर पा रहा हो)। आप भीतर की अवरुद्ध या अटकाव वाली भावनाओं से मुक्त रहते हैं क्योंकि आप अपने हृदय और दिमाग को साफ़ और खुला रखने के लिए नियमित रूप से ध्यान देते हैं। आप खुद की शाही तरीके से देखभाल करते हैं। कड़ा परिश्रम करने के बाद भी, आप जानते हैं कि आप इसे सुख, आनंद, मज़ा और विश्राम के साथ संतुलित करने के लिए समय निकालेंगे। आप आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ते हैं, और दूसरों पर जल्दी गुस्सा नहीं होते क्योंकि आपने अपने भीतर एक ऐसी शांति और विशालता निर्मित की है जो स्थायी और वास्तविक है। आप अन्य महिलाओं के भीतर की 'रानी' को सशक्त बनाते हैं। आप उनसे प्रतिस्पर्धा नहीं करते या ऐसी चुगली/निंदा में शामिल नहीं होते जो अन्य महिलाओं को नीचा दिखाती है, क्योंकि आपको खुद पर और अपने उपहारों पर भरोसा है। आप अपने जीवन की महिलाओं का उस सम्मान के साथ आदर करते हैं जिसकी वे हकदार हैं, और ऐसा करके, आप दुनिया की सभी महिलाओं के उत्थान में मदद करते हैं।

> "एक रानी की तरह सोचें। एक रानी असफल होने से नहीं डरती। असफलता महानता की ओर बढ़ने का एक और कदम है।"
>
> *~ ओपरा विनफ्रे (Oprah Winfrey)*

पृष्ठ 124

124 | Reclaim Your Power

अपनी आंतरिक 'रानी' को विकसित करने और उससे जुड़ने के लिए सुझाए गए अभ्यास:

नियमित रूप से अपना सच बोलने का अभ्यास करें, विशेष रूप से तब जब यह सबसे अधिक कठिन या संवेदनशील महसूस हो। जब भी भावनाएँ उभरें, तो उन्हें सम्मानपूर्वक बाहर निकालना सुनिश्चित करें। अपने जीवन का एक व्यावहारिक मूल्यांकन करें और देखें कि क्या विश्राम, नींद, व्यायाम, रचनात्मकता, लाड-प्यार (pampering), आनंद, दोस्ती... और आप जो कुछ भी चाहते हैं, उसकी ज़रूरतें ईमानदारी से और पर्याप्त रूप से पूरी हो रही हैं या नहीं। यदि आप नियमित रूप से खुद को थका हुआ, उदास या निस्तेज महसूस करते हैं, तो संभावना है कि वे पूरी नहीं हो रही हैं। इस बात को लेकर व्यावहारिक बनें कि आपको समृद्ध जीवन जीने के लिए किस चीज़ की आवश्यकता है, और व्यस्त

जीवन और अपनी ऊर्जा की माँगों के बीच भी हर दिन (कम से कम एक बार) खुद की शाही देखभाल करने का संकल्प लें।

स्नान लें, अपनी त्वचा पर और अपने घर में अपने पसंदीदा एसेंशियल ऑयल्स (essential oils) का उपयोग करें, मैनीक्योर और पेडीक्योर करवाएं (यदि आपको पसंद हो), और मसाज का आनंद लें। ये उपचार भले ही विलासिता (luxury) लग सकते हैं (और कभी-कभी होते भी हैं!), लेकिन अगर हम संतुलित रहने के लिए आनंद, मज़ा और खुद का ध्यान रखने के महत्व को वास्तव में समझते हैं, तो ये हमारे जीवन का नियमित हिस्सा बन सकते हैं। हम यह देखना शुरू करते हैं कि यह कैसे हमारे मानसिक स्वास्थ्य और भलाई में योगदान देता है, और कैसे यह हमें अपने आसपास के सभी लोगों के लिए एक बेहतर इंसान बनाता है।

अपने लिए एक **"क्वींस डे" (Queen's Day)** रिट्रीट बनाएं, जहाँ आप केवल वही काम करें जो आपके लिए पोषणकारी और पूरी तरह से लाड-प्यार देने वाले हों। सचमुच अपनी 'रानी' के रूप में सामने आने के लिए... इसे संभव बनाने हेतु अपने आसपास के दोस्तों और परिवार से सहयोग मांगें!

> "हर महिला एक रानी है, और हम सभी के पास देने के लिए अलग-अलग चीजें हैं।"
>
> ~ *रानी लतीफा (Queen Latifah)*

यहाँ पृष्ठ 125 और 126 का हिंदी अनुवाद दिया गया है:

पृष्ठ 125

द क्वीन आर्किटाइप (रानी का प्रतीक) | 125

रानी के प्रतीक के उदाहरण:

पौराणिक कथाओं, फिल्मों और कहानियों में:

- **स्नो व्हाइट:** *स्नो व्हाइट एंड द हंट्समैन* (2012) में
- **मैब:** अंग्रेजी लोककथाओं में परियों की रानी
- **ग्विनेवेर:** अर्थुरियन किंवदंती में, राजा अर्थर की पत्नी और रानी

- **अनातु:** मेसोपोटेमिया की देवी, पृथ्वी की शासक और आकाश की रानी
- **मारिशा-टेन:** जापानी पौराणिक कथाओं में, स्वर्ग की रानी, प्रकाश, सूर्य और चंद्रमा की देवी

ऐतिहासिक या समकालीन उदाहरण:

- **क्लियोपेट्रा:** 69 ईसा पूर्व में जन्मी, टॉलेमिक मिस्र की अंतिम सक्रिय शासक
- **ज़ुलु साम्राज्य की रानी नंदी:** शाका ज़ुलु की माता
- **ग्रेस केली:** अमेरिकी अभिनेत्री जो मोनाको की राजकुमारी बनीं
- **ऑड्रे हेपबर्न:** ब्रिटिश अभिनेत्री, नर्तकी, मॉडल और समाजसेविका
- **माया एंजेलो:** अमेरिकी कवयित्री, संस्मरणकार और नागरिक अधिकार कार्यकर्ता
- **मेरिल स्ट्रिप:** अकादमी पुरस्कार विजेता अभिनेत्री और परोपकारी
- **मिचेल ओबामा:** कार्यकर्ता, वकील, संयुक्त राज्य अमेरिका की पहली अफ्रीकी अमेरिकी प्रथम महिला
- **ओपरा:** अमेरिकी मीडिया मालिक, टॉक शो होस्ट, अभिनेत्री, निर्माता और परोपकारी
- **डेबी लिश्टर:** संगति मेंटर और भोजन की लत की विशेषज्ञ
- **गेल लार्सन:** लेखिका, सार्वजनिक भाषण कोच और मेंटर, 'रियल स्पीकिंग' की संस्थापिका

"वह उस तरह की रानी है जो जानती है कि उसका ताज उसके सिर पर नहीं, बल्कि उसकी आत्मा में है।"

~ एड्रियन माइकल

पृष्ठ 126

आपकी आंतरिक रानी को पुनः प्राप्त करने में मदद करने वाले सकारात्मक विचार (Affirmations):

- मैं आत्मविश्वास और शालीनता के साथ अपनी ज़रूरतों को माँगती हूँ।

- मैं प्रेम के साथ अपनी शक्ति का प्रयोग करती हूँ।
- मैं विश्वास करती हूँ कि जो मुझे पूर्ण बनाता है, वह सभी के सर्वोच्च भले के लिए है।
- मुझे विश्वास है कि मुझे हमेशा आत्मनिर्भरता और प्रेम से अपनी ज़रूरतों को पूरा करना आता होगा।
- जब मैं पूर्णता का अनुभव करती हूँ, तो मेरा हृदय परिपूर्णता के स्थान से दे सकता है।
- मैं खुद के साथ महारानी जैसा व्यवहार करती हूँ... क्योंकि मैं एक रानी हूँ।
- मैं आत्मविश्वास और शालीनता के साथ दुनिया के सामने अपनी कहानी साझा करती हूँ।

रानी के प्रतीक को जागृत करने के लिए संगीत:

- **Video (Because I am a Queen)** - इंडिया एरी द्वारा
- **Brave** - सारा बारेलीज़ द्वारा
- **Roar** - केटी पेरी द्वारा
- **Express Yourself** - मैडोना द्वारा
- **Confident** - डेमी लोवाटो द्वारा
- **Everybody Got Their Something** - निक्का कोस्टा द्वारा
- **Respect** - अरेथा फ्रेंक्लिन द्वारा

कहानी का समय ~ मैंने अपनी आंतरिक रानी को कैसे पुनः प्राप्त किया:

मैंने अपने पति जोनाथन के साथ अपने रिश्ते में अपनी आंतरिक रानी की शक्ति को सबसे गहराई से महसूस किया है। मेरे पति और मैं डेटिंग शुरू करने से पहले कई महीनों तक दोस्त थे, क्योंकि हम दोनों एक साथ आने से पहले लंबे समय से प्रतिबद्ध रिश्तों (committed relationships) में थे। मेरे पिछले बॉयफ्रेंड से ब्रेकअप के तुरंत बाद हमने डेटिंग शुरू कर दी थी। उस समय, मैंने खुद को मना लिया था कि मैं किसी गंभीर रिश्ते की तलाश में नहीं हूँ और दो साल के रिश्ते के बाद वास्तव में डेटिंग से कुछ समय का ब्रेक चाहती हूँ।

पृष्ठ 127

द क्वीन आर्किटाइप (रानी का प्रतीक) | 127

जोनाथन भी उसी स्थिति में था। अपने पिछले रिश्ते से बाहर निकलने के बाद, उसने खुद को समझा लिया था कि उसे थोड़ा "खुला घूमने" (play the field) की ज़रूरत है और किसी के भी साथ बहुत ज़्यादा गंभीर नहीं होना है। वह अभी-अभी अपने दो सबसे अच्छे उद्यमी (entrepreneur) बैचलर दोस्तों के साथ एक पूरी तरह से बैचलर पैड में शिफ्ट हुआ था। तीनों ने कसम खाई थी कि वे बिना किसी गंभीर गर्लफ्रेंड के एक साल तक मौज-मस्ती करेंगे। जोनाथन के पूरे वयस्क जीवन में केवल गंभीर गर्लफ्रेंड्स ही रही थीं–एक के बाद एक लंबा रिश्ता–इसलिए यह कुछ नया और अलग था जिसे वह सही जीवनसाथी ("the one") के साथ बसने से पहले अनुभव करना चाहता था।

लेकिन काफी अप्रत्याशित रूप से, जैसे ही हमने डेटिंग शुरू की, पहले ही दिन से हमारे बीच एक गहरा और खूबसूरत जुड़ाव बन गया। हम बहुत जल्दी बहुत करीब आ गए। हम दोनों ही इसे स्वीकार करने से थोड़ा डर रहे थे क्योंकि हम जो महसूस कर रहे थे उसकी गहराई बहुत खूबसूरत थी, लेकिन डरावनी भी थी। जब हमने पहली बार डेटिंग शुरू की थी तब मैंने सोचा था कि मुझे कुछ भी गंभीर नहीं चाहिए, और मैं सिर्फ "साथ वक्त बिताने" (hang out) और ज़्यादा गहराई में न जाने के लिए तैयार थी। लेकिन जैसे-जैसे समय बीतता गया, उसके प्रति मेरी भावनाएँ बहुत मजबूत होती गईं। मैं उसके साथ एक ऐसे भविष्य की कल्पना करने लगी जिसकी मुझे उम्मीद नहीं थी। मुझे अहसास हुआ कि अब कैज़ुअल डेटिंग करना मेरा सच नहीं रह गया था। वास्तव में, यह उस जुड़ाव का सच भी नहीं था जो हम साथ में महसूस कर रहे थे।

जोनाथन, सिंगल रहने और बैचलर पैड वाले अपने शुरुआती इरादे को याद करते हुए, मेरे पास आया और उसने मुझसे पूछा कि अगर वह काल्पनिक रूप से कहे कि वह एक ही समय में कई महिलाओं को डेट करना चाहता है और किसी एक के साथ एक्सक्लूसिव नहीं रहना चाहता, तो मैं क्या सोचूंगी। यह ठीक उसी समय हुआ जब हम...

पृष्ठ 128

128 | *रिक्लेम योर पावर (अपनी शक्ति पुनः प्राप्त करें)*

...बहुत करीब आ रहे थे और हमारे जुड़ाव में बहुत अधिक गहराई आ रही थी, इसलिए यह मेरे लिए एक दिलचस्प अनुभव था। मैं इसके साथ शांत बैठी, प्रार्थना की, और इसके "गलत" होने से जुड़े किसी

भी गुस्से या हताशा को खुद से दूर होने दिया। फिर मैंने अपने भीतर झांका। मैंने महसूस किया कि मेरे दिल के लिए सबसे अच्छा और सबसे सम्मानजनक क्या था। मैं खुद से पूरी तरह ईमानदार रही कि मैं वास्तव में क्या चाहती हूँ और मुझे किस चीज़ की ज़रूरत है।

मैं इस सब के आसपास अपने भीतर पूर्ण शांति और स्वतंत्रता की स्थिति में आ गई। भले ही मेरे मन में उसके लिए गहरी भावनाएँ थीं, फिर भी मैंने पूरी तरह से समर्पण कर दिया और इसे जाने दिया, यह भरोसा रखते हुए कि जो रिश्ता मेरे लिए सही है वह सही समय पर आएगा, और मुझे कभी भी अपनी इच्छा और अधिकार से कम पर समझौता नहीं करना पड़ेगा।

मैं उसके पास वापस आई और कहा, "अगर तुम यही चाहते हो तो यह बहुत अच्छी बात है, लेकिन यह वह नहीं है जो मैं अभी तलाश रही हूँ। मैंने सोचा था कि मैं यही चाहती हूँ, लेकिन अब मैं अलग महसूस करती हूँ, इसलिए मैं तुम्हें पूरी खुशी से आशीर्वाद देती हूँ कि तुम अभी अपने लिए जो भी करना चाहते हो, करो। मुझे तुम्हें जानने और तुम्हारे साथ समय बिताने में बहुत खुशी मिली है, और मैं इस साथ बिताए समय के लिए हमेशा आभारी रहूँगी। लेकिन कैज़ुअल डेटिंग अभी मेरे लिए नहीं है और मैं उस सच्चे दीर्घकालिक (long-term) रिश्ते को अपनाने के लिए तैयार हूँ जिसकी मैं अपने लिए कल्पना करती हूँ।"

जब मैंने उससे यह कहा, तो मैंने इसे दिल से महसूस किया। मैंने इसे आत्म-प्रेम, आत्मविश्वास और शालीनता के साथ व्यक्त किया। मैं उससे पहले से ही गहरा प्यार करती थी, और फिर भी मैंने खुद के प्रति पूरे विश्वास और सम्मान के साथ उस पल उसे जाने दिया। और इस बातचीत के दो या तीन दिनों के भीतर ही, जोनाथन वापस आया...

यहाँ दोनों पृष्ठों का हिंदी में पूरा अनुवाद दिया गया है:

पृष्ठ 129: द क्वीन आर्किटाइप (The Queen Archetype)

वापस आ गया और मुझसे अपना दिल खोलकर रख दिया। उसने इकरार किया कि वह मुझसे कितना प्यार करता था और मेरे साथ रहना चाहता था। यह बहुत तेजी से हुआ बदलाव था। उसने यह भी सोचा था कि वह कुछ और चाहता है, लेकिन जब मैं अपनी सच्चाई पर अडिग रही और अपने मूल्य तथा अपनी ज़रूरतों को लेकर पूरी तरह से आश्वस्त रही, तो इससे उसे भी यह अहसास हुआ कि वह वास्तव में क्या चाहता था। वह सिर्फ़ उस जीवनशैली के खातिर मुझसे दूर नहीं रहना चाहता था जो उसे लगता था कि उसे "अनुभव करनी चाहिए"। वास्तव में वह उसकी सच्चाई भी नहीं थी। जब मैं

अपनी 'रानी' (Queen) के रूप में खड़ी रही और यह सुनिश्चित किया कि मैं अपने मूल्यों और ज़रूरतों से कोई समझौता न करूँ, तो इसने उसे अपने 'राजा' (King) के रूप में सामने आने के लिए प्रेरित किया ताकि वह मुझसे मिल सके और मेरे साथ खड़ा हो सके। सच तो यह है कि वह जानता था कि मैं इससे कम कुछ भी स्वीकार नहीं करूंगी।

एक महीने के भीतर ही मैं जोनाथन के साथ इस बैचलर पैड (bachelor pad) में रहने लगी थी (जो कि अपने आप में एक बहुत ही दिलचस्प अनुभव था) और उसका प्लेबॉय मेंशन वाला सपना कभी सच नहीं हुआ। लेकिन यह उसकी अपनी पसंद से हुआ था, न कि इसलिए कि मैंने उस पर दबाव डाला या किसी तरह की हेरफेर (manipulation) की। हम दोनों ने इस रिश्ते में पूरी तरह डूब जाने का फैसला किया और एक-दूसरे से गहरा व तेज़ प्यार कर बैठे। इसके एक साल से थोड़े अधिक समय बाद मैं हमारे पहले बच्चे से गर्भवती हुई, और उसके कुछ ही समय बाद हमने शादी कर ली।

उस समय के बाद से मुझे अपनी सच्चाई पर खड़े रहने और अपनी ज़रूरतों को मांगने के लिए अपनी आवाज उठाने के कई मौके मिले हैं... जैसे बच्चों की देखभाल में उसकी अधिक मदद की ज़रूरत से लेकर, मेरे व्यवसाय और सपनों में अधिक समर्थन की ज़रूरत, या घर की सफ़ाई में उसकी अधिक भागीदारी (ये तो सिर्फ़ कुछ क्षेत्र हैं)। उसका व्यक्तित्व बहुत मजबूत, तीव्र और कभी-कभी थोड़ा उन्मुक्त (wild) है, जो बिना किसी सीमा के एक जुनूनी उद्यमी की तरह काम करने के लिए स्वतंत्र रहना चाहता है।

पृष्ठ 130: रिक्लेम योर पावर (Reclaim Your Power)

बिना किसी सीमा के काम करने की उसकी चाह रहती थी। उसे अपने साथ एक बहुत ही मजबूत महिला की ज़रूरत थी जो अपनी जगह पर डटी रहे और उसके अधिक व्यावहारिक व संतुलित (grounded) रूप को बाहर ला सके। और इसी वजह से, मुझे अपनी 'आंतरिक रानी' (inner Queen) को अपनाना सीखना पड़ा और हमारे रिश्ते में बार-बार अपनी वास्तविक ज़रूरतों को पूरा करने की माँग करनी पड़ी। यह आसान नहीं रहा है, लेकिन अंततः यह हम दोनों के लिए एक अद्भुत वरदान साबित हुआ है।

मैंने उसके साथ वे कठिन बातचीत करना सीख लिया है जिनमें इंसान खुद को बहुत असुरक्षित महसूस करता है, और इस प्रक्रिया में मैंने अपने लिए पूर्ण सम्मान और प्रेम बनाए रखा है। अपनी सच बात कहना और अपनी ज़रूरत के बारे में पूछना–हालाँकि कभी-कभी शुरुआत में इसका विरोध होता है (चलिए सच कहें... यह कभी-कभी किसी जंगली घोड़े को वश में करने जैसा होता है)—लेकिन इसने

बार-बार उसे वह 'राजा' बनने के लिए प्रेरित किया है जो वह मेरे लिए बनना चाहता है। इसी वजह से वह एक बेहतर इंसान बना है। मेरे पति सबसे समर्पित, प्यार करने वाले, वफादार और संवेदनशील इंसान हैं जिन्हें प्यार करने का सौभाग्य मुझे मिला है। मैं उनके लिए और इस जीवनकाल में सर्वोत्तम तरीके से मुझसे प्यार करने और मुझे सहेजने की उनकी निरंतर प्रतिबद्धता के लिए बेहद आभारी हूँ।

मैं यह सब बिल्कुल त्रुटिहीन (perfectly) तरीके से नहीं करती, यह तो तय है, लेकिन मैं अपनी ज़रूरतों का सही मूल्यांकन करने, उसकी ज़रूरतों के प्रति भी निष्पक्ष रहने और बिना किसी हेरफेर (manipulation) के, आत्म-प्रेम, समझौते और ईमानदारी के साथ आगे बढ़ने की पूरी कोशिश करती हूँ। और जब हम एक महिला के रूप में ऐसा करते हैं, तो हम अपने आसपास के सभी लोगों को एक उच्च स्तर पर उठाने में मदद करते हैं। मैं अपने रिश्ते के दौरान कई बार अपनी सच्चाई से आसानी से समझौता कर सकती थी। लेकिन क्योंकि मैंने ऐसा नहीं किया और अब भी नहीं करती हूँ, इसलिए मैं उसके सच्चे समर्पण और प्यार को लगातार बाहर लाने में सफल रही हूँ।

पृष्ठ 131: द क्वीन आर्किटाइप (The Queen Archetype)

...जिसकी मैं हकदार हूँ, जिसके हम दोनों हकदार हैं, और जिसे हम दोनों हमेशा से अपने दिल की गहराइयों से चाहते आए हैं।

आत्म-चिंतन के लिए प्रश्न (Questions for Reflection):

- इस आर्किटाइप (आद्यरूप) को समझने और महसूस करने से आपके भीतर कौन सी भावनाएं या उद्गार जागृत होते हैं?
- आपको अपने जीवन में कहाँ अपनी 'रानी' (Queen) को सामने लाने की आवश्यकता है ताकि आपकी अपनी एक आवाज़ हो और आप अपनी सच्चाई को बेहतर ढंग से व्यक्त कर सकें?
- कल्पना कीजिए कि इस सप्ताह आप कोई कठिन बातचीत कर रहे हैं, लेकिन खुद को आत्मविश्वास से भरपूर, दीप्तिमान और शांत महसूस करते हुए देखिए।
- ऐसा कौन सा एक अभ्यास है जिसे अपनाने का संकल्प आप इस सप्ताह ले सकते हैं ताकि अपनी 'आंतरिक रानी' को सक्रिय करने में मदद मिले और उसे आपके जीवन में उभरकर सामने आने की अनुमति मिले?

पृष्ठ 132: रिक्लेम योर पावर (Reclaim Your Power)

5वां चक्र: विशुद्ध - कण्ठ चक्र (The Throat Chakra)

- **रंग:** हल्का नीला या फ़िरोज़ी (Light Blue or Turquoise)
- **तत्व:** आकाश/अंतरिक्ष (Space)
- **बीज मंत्र (Seed Sound):** हं (Ham)
- **संतुलन में मदद करने वाले रत्न:** टर्क्वॉइज़ (फ़िरोज़ा), एक्वामरीन, ब्लू कैल्साइट

कण्ठ चक्र (Throat Chakra) संचार और आत्म-अभिव्यक्ति का केंद्र है, और इसमें गला, गर्दन, मुँह तथा जबड़े का क्षेत्र शामिल है। कण्ठ चक्र शरीर की आवाज़ है। यह एक प्रेशर वाल्व की तरह है जो अन्य चक्रों की ऊर्जा को व्यक्त होने की अनुमति देता है। यदि यह असंतुलित या अवरुद्ध हो, तो यह हमारी पूरी प्रणाली के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है और जब हम संवाद करने या रोने की कोशिश करते हैं तो हमें गले में गाँठ जैसा महसूस हो सकता है। जब यह संतुलित और खुला होता है, तो हम शांति, आत्म-अभिव्यक्त और स्वतंत्रता महसूस करते हैं। हम अपनी भावनाओं से जुड़ा हुआ महसूस करते हैं और उन्हें किसी अभिव्यक्ति माध्यम (जैसे बात करना, गाना, नृत्य या कला) के ज़रिए बाहर निकालने में सक्षम होते हैं।

इस चक्र को संतुलित करने में मदद के लिए अधिक बार गाने या जाप (chanting) करने का प्रयास करें। आप या तो 'क्वीन आर्किटाइप' में दिए गए सशक्त बनाने वाले गानों में से किसी एक को चुन सकते हैं, या कोई भी ऐसा गाना चुन सकते हैं जिसे जोर से गाते समय आप सशक्त महसूस करें। आपको हल्के नीले और फ़िरोज़ी रंगों को पहनने या अपने आसपास रखने के लिए आमंत्रित किया जाता है, और खुद को अक्सर अपनी आवाज़ का उपयोग करने के लिए समय और स्थान दें। बोलें...

यहाँ दिए गए पृष्ठ का हिंदी में पूरा अनुवाद है (दूसरा पृष्ठ खाली है):

पृष्ठ 133: द क्वीन आर्किटाइप (The Queen Archetype)

...यहाँ दिए गए किसी भी सकारात्मक कथन (affirmations) या मंत्रों का उपयोग करें जो आपकी आवाज़ को सशक्त बनाने के लिए आपको अच्छे लगते हैं, या फिर अपने खुद के मंत्र बनाएँ। शायद आप इन अभ्यासों को खुद के लिए बनाए गए एक "क्वीन्स डे रिट्रीट" (Queen's Day Retreat) में शामिल कर सकते हैं। एक ऐसा दिन बिताएँ जहाँ आप खुद को उन चीज़ों से पोषित और लाड़-प्यार (pamper) दें जो आपको तृप्त महसूस कराएँ और आपका एक शाही अंदाज़ में सत्कार करें।

कण्ठ चक्र के मंत्र (Throat Chakra Mantras):

- मैं पूरी तरह से अभिव्यक्त हूँ और शांत हूँ।
- मैं अपनी आवाज़ का उपयोग आत्मविश्वास और प्रेम के साथ करती हूँ।
- मैं अपनी सच्चाई बोलती हूँ।

"हमारा सबसे गहरा डर यह नहीं है कि हम अपर्याप्त हैं। हमारा सबसे गहरा डर यह है कि हम असीम रूप से शक्तिशाली हैं। यह हमारा प्रकाश है, न कि हमारा अंधेरा, जो हमें सबसे अधिक डराता है। हम खुद से पूछते हैं, 'शानदार, सुंदर, प्रतिभाशाली, और अद्भुत होने वाली मैं कौन होती हूँ?' वास्तव में, आप यह सब क्यों नहीं हो सकतीं? आप ईश्वर की संतान हैं। आपका खुद को छोटा बनाकर प्रस्तुत करना इस दुनिया की कोई सेवा नहीं करता। खुद को इसलिए समेट लेना ताकि आपके आसपास के लोग असुरक्षित महसूस न करें, इसमें कोई प्रबुद्धता (enlightenment) नहीं है। हम सभी का जन्म चमकने के लिए हुआ है, जैसा कि बच्चे करते हैं। हमारा जन्म हमारे भीतर मौजूद ईश्वर की महिमा को प्रकट करने के लिए हुआ है। यह सिर्फ़ हममें से कुछ लोगों में नहीं है; यह हर किसी में है। और जैसे ही हम अपने प्रकाश को चमकने देते हैं, हम अचेतन रूप से अन्य लोगों को भी ऐसा करने की अनुमति दे देते हैं। जैसे ही हम अपने डर से मुक्त होते हैं, हमारी उपस्थिति स्वतः ही दूसरों को मुक्त कर देती है।"

– मैरिएन विलियमसन (Marianne Williamson)

अध्याय 8 (Chapter 8)

द वाइज़ वूमन आर्किटाइप: ट्रस्ट योर इनर विजडम

(The Wise Woman Archetype: Trust Your Inner Wisdom) *(बुद्धिमान स्त्री का आद्यरूप: अपनी आंतरिक बुद्धिमत्ता पर भरोसा रखें)*

[चित्र: तीसरा नेत्र चक्र (Third Eye Chakra)]

> *"प्रिय, तुम्हारे पास हमेशा से वह शक्ति मौजूद थी। तुम्हें बस इसे खुद अपने लिए सीखना था।"* — **ग्लेन्डा, 'द विजार्ड ऑफ ओज़' में अच्छी जादूगरनी (Glenda, the Good Witch in The Wizard of Oz)**

अब हम 'बुद्धिमान स्त्री' (Wise Woman) के आद्यरूप पर पहुँच चुके हैं। हम एक ऐसे बुद्धिमान और प्राचीन आद्यरूप की ओर बढ़ रहे हैं जो एक स्त्री के रूप में हमें अपने भीतर के एक बहुत ही गहरे स्थान से जुड़ने में मदद करता है। हमारे भीतर की यह बुद्धिमान स्त्री हमारी अंतर्ज्ञान (intuition) और आंतरिक मार्गदर्शन प्रणाली का ही प्रत्यक्ष रूप है।

हममें से बहुत सी महिलाओं ने या तो कभी उससे जुड़ाव महसूस ही नहीं किया, या फिर बचपन में किया था और समय के साथ उसे खो दिया। अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करने की इस प्रक्रिया में, हम अपने भीतर की उस बुद्धिमत्ता को फिर से हासिल करते हैं जो बाहरी दुनिया से पूरी तरह स्वतंत्र है। हम सत्य की अपनी उस आंतरिक आवाज़ को पुनः प्राप्त करते हैं जो अचल और वास्तविक है। हम सभी के भीतर यह 'बुद्धिमान स्त्री' मौजूद है, और हम यह भरोसा रख सकते हैं कि हम जानते हैं कि हमारे लिए सबसे अच्छा और सही क्या है। हम बस...

यहाँ दोनों पृष्ठों (136 और 137) का हिंदी में पूरा अनुवाद दिया गया है:

पृष्ठ 136: रिक्लेम योर पावर (Reclaim Your Power)

...बस उस शांत और स्थिर आंतरिक आवाज़ को जानना होगा, और उसे हमारे जीवन में अधिक निर्णय लेने का अधिकार देना होगा। जब हम अपनी आंतरिक 'बुद्धिमान स्त्री' की सुनते हैं और अपनी आत्मा की बुद्धिमत्ता पर भरोसा करते हैं, तो हम एक ऐसा जीवन बना सकते हैं जो हमारी गहरी आंतरिक समझ के अनुकूल हो–न कि ऐसा जीवन जीना पड़े जो बाहरी दुनिया हमसे चाहती है।

वह कौन है? (Who Is She?)

हमारी आंतरिक 'बुद्धिमान स्त्री' (Wise Woman) गहरे स्त्रीत्व की उपस्थिति और प्राचीन बुद्धिमत्ता को दर्शाती है। वह अपने फैसले अपने अंतर्ज्ञान और आंतरिक समझ से लेती है। वह अपने भीतर के प्राचीन ज्ञान पर भरोसा करती है और मानती है कि उसका अपना जीवन-अनुभव पवित्र व भरोसेमंद है। वह बाहरी दुनिया की सलाह से ज़्यादा इसे महत्व देती है। उसे दूसरों से मार्गदर्शन लेने की ज़रूरत नहीं है क्योंकि वह जानती है कि उसके भीतर क्या है और वह उस पर लगातार संदेह या सवाल नहीं उठाती।

वह जीवन के चक्र में अपने उद्देश्य को जानती है और आने वाली कई पीढ़ियों के लिए पृथ्वी पर जीवन की रक्षा करने का रुख अपनाती है। वह मार्गदर्शन के लिए अपने पूर्वजों के ज्ञान और पृथ्वी की

ऊर्जा का सहारा लेती है। उम्र चाहे जो भी हो, वह वर्षों की परिपक्वता और ज्ञान बिखेरती है। वह अपने आंतरिक सत्य से गहराई से जुड़ी है और बिना किसी झिझक या डर के इसे बोलती है। यह हमारे भीतर का वह हिस्सा है जिसने कई साल जिए हैं और कई अनुभवों को जाना है–शायद भविष्य में कई सालों बाद का आपका वह बुजुर्ग रूप, जिसने वास्तव में खुद को और अपने मूल्यों को जान लिया है।

वह भीतर एक वास्तविक शांति महसूस करती है क्योंकि वह जानती है कि जीवन में वास्तव में क्या मायने रखता है और उन छोटी-मोटी बातों पर ध्यान नहीं देती जिन्हें एक दिन भुला दिया जाएगा। यह गहरा, रहस्यमयी स्त्री-ज्ञान दुनिया में दूसरों को डरा सकता है क्योंकि वह...

पृष्ठ 137: द वाइज़ वूमन आर्किटाइप (The Queen Archetype)

...स्वयं सत्य से गहराई से जुड़ी हुई है और अपने भीतर की गहरी समझ की निश्चिंतता से बिल्कुल भी नहीं डिगती।

इसका नकारात्मक/छाया पक्ष (The Shadow Side):

अपने छाया (shadow) रूप में, उसे एक दुष्ट चुड़ैल, बूढ़ी महिला, या एकांतप्रिय और मानवता से कटी हुई स्त्री के रूप में दर्शाया जा सकता है। यदि वह सांसारिक दुनिया या अपने जीवन के वास्तविक लोगों से जुड़े बिना केवल अपनी आंतरिक दुनिया से अत्यधिक जुड़ जाए, तो वह कड़वाहट से भरी, साठियाई हुई और मूर्ख हो सकती है।

बुद्धिमान स्त्री का यह छाया पक्ष तब उभरता है जब वह अपनी बुद्धिमत्ता के बावजूद खुद को उपेक्षित, अनादरित, अमूल्य और अनसुना महसूस करती है। यह हमारे भीतर का वही हिस्सा है जिसे हम अनदेखा कर देते हैं, भले ही वह हमें लगातार सत्य की याद दिलाती रहे ("nagging" करती रहे)। हमारी आंतरिक बुद्धिमान स्त्री तब चिड़चिड़ी, कड़वी और असंतुष्ट हो सकती है यदि उसके साथ ऐसा व्यवहार किया जाए जैसे वह अप्रासंगिक या अतार्किक हो। जिस प्रकार बुजुर्ग कभी-कभी अपनी उम्र के कारण खुद को उपेक्षित और अनादरित महसूस करते हैं, उसी प्रकार जब भी हम अपने आंतरिक सत्य को न सुनने का विकल्प चुनते हैं, तो हमारे भीतर का यह बुद्धिमान हिस्सा खुद को उपेक्षित और अपमानित महसूस करता है।

इसे पुनः प्राप्त क्यों करें? (Why Reclaim Her?)

एक महिला के रूप में हममें से कई लोगों को कभी यह नहीं सिखाया गया कि हम अपनी आंतरिक बुद्धिमत्ता को कैसे सुनें। वास्तव में, दुर्भाग्य से हमने आमतौर पर इसके विपरीत करना सीखा। हम एक ऐसी संस्कृति में रहते हैं जो मुख्य रूप से अपने भीतर देखने के बजाय अपने बाहर उत्तर खोजने को महत्व देती है, और इसने हमें कुल मिलाकर अपनी ही समझ पर अविश्वास करना सिखाया है। किसी भी समय जो कुछ भी हम चाहते हैं उसे खोजने के लिए हमारे पास गूगल (Google) मौजूद है, और हम ऐसे उत्तेजक वातावरण से घिरे हैं जो हमें हज़ारों दिशाओं में खींचता है...

यहाँ दोनों पृष्ठों (138 और 139) का हिंदी में पूरा अनुवाद दिया गया है:

पृष्ठ 138: रिक्लेम योर पावर (Reclaim Your Power)

...हर दिन अलग-अलग दिशाओं में खींचता है। स्थिर होना, शांत होना और अपने भीतर जाकर अपनी आंतरिक दुनिया को सुनने के लिए समय निकालना एक ऐसी चीज़ है जिसे हमारी पॉप-संस्कृति (pop culture) में ज़्यादा बढ़ावा नहीं दिया जाता। यह एक ऐसी चीज़ है जिसकी कद्र हमें खुद करनी होगी और यह सीखने की ज़िम्मेदारी खुद उठानी होगी कि इसे कैसे किया जाए।

और विशेष रूप से महिलाओं के लिए, जो स्वभाव से ही इतनी सहज ज्ञान युक्त (intuitive) और बुद्धिमान जीव हैं, हममें से कई अपनी ही आंतरिक समझ से कट चुकी हैं और हमने इसे हमेशा अपने बाहर से उत्तर और बुद्धिमत्ता की तलाश करने से बदल दिया है। हम सभी के भीतर स्वाभाविक रूप से अंतर्ज्ञान और यहाँ तक कि अतीन्द्रिय क्षमताएँ (psychic abilities) होती हैं, क्योंकि जैविक रूप से (biologically) हमें ऐसा होना ही पड़ता है ताकि हम छोटे बच्चों का सहजता से पालन-पोषण कर सकें और बिना उनके मौखिक रूप से बताए उनकी ज़रूरतों को समझ सकें। चाहे हमारे बच्चे हों या न हों, हम जैविक रूप से इस तरह से बने (wired) हैं कि हम अनकही बातों को सुन सकें, अनदेखी चीज़ों को देख सकें, और अपने शरीर के संकेतों व अंतर्ज्ञानात्मक अहसासों पर भरोसा करके यह जान सकें कि किसी भी परिस्थिति में क्या चल रहा है।

जब हम अपने अंतर्ज्ञान से जुड़े होते हैं, तो हम अपनी आंतरिक शक्ति से जुड़े होते हैं। तब इस बात की संभावना कम होती है कि हम किसी ऐसे व्यक्ति के मार्गदर्शन पर चलें जो हमारा भला नहीं चाहता। हम नियमित रूप से ऐसे विकल्प चुनेंगे जो हमारे सर्वोत्तम हित में हों। यदि हमसे गलतियाँ होती भी हैं, तो हम अगली बार अलग तरह से चयन करना सीखेंगे। अपने अंतर्ज्ञान और स्वाभाविक

सहज क्षमताओं से जुड़े बिना, हम लगातार बाहरी प्रभावों और ऊर्जाओं के इशारों पर नाचते रहते हैं। यह एक महिला के लिए बहुत भ्रमित करने वाला और परेशान करने वाला हो सकता है।

पृष्ठ 139: द वाइज़ वूमन आर्किटाइप (The Wise Woman Archetype)

महिलाओं के रूप में हमें खुद पर भरोसा करना और अपनी आंतरिक 'बुद्धिमान स्त्री' (Wise Woman) को पुनः प्राप्त करना सीखना होगा... ताकि उसे अपने जीवन की ड्राइवर सीट पर वापस बिठाया जा सके और उस पर अधिक भरोसा किया जा सके। यदि हम वास्तव में उसकी बात सुनने के लिए समय निकालें, तो वह कभी भी हमारा गलत मार्गदर्शन नहीं करेगी, भले ही कभी-कभी उसका मार्गदर्शन हमें डराता हो या हमें ऐसे बदलाव करने के लिए मजबूर करता हो जिन्हें करने से हम डरते हैं (या बस करना नहीं चाहते)। जब हम अपने भीतर के इस स्थान से जीते हैं और यह सुनिश्चित करने के लिए नियमित रूप से उसका मार्गदर्शन लेते हैं कि हम अपने सर्वोच्च पथ के अनुसार जी रहे हैं, तो हम स्पष्टता, शांति और भरोसे के साथ बहुत अधिक सशक्त और संतुलित जीवन जिएंगे।

जब आप अपनी स्वस्थ आंतरिक बुद्धिमान स्त्री से जुड़ी होती हैं:

आप सही निर्णय लेने के लिए खुद पर भरोसा करती हैं, क्योंकि आप जानती हैं कि सही दिशा दिखाने के लिए आपके पास हमेशा एक आंतरिक मार्गदर्शन प्रणाली रहेगी। आप जीवन में अपने चुने हुए मार्ग पर आत्मविश्वास महसूस करती हैं, क्योंकि आपने खुद से सच बोलने और यह सुनने के लिए समय निकाला है कि वास्तव में आपके लिए क्या सही और अनुकूल है। आप उन गलतियों से मिलने वाली सीख और बुद्धिमत्ता की तलाश करती हैं, और जब गलतियाँ होती हैं तो खुद पर कठोर नहीं होतीं। आप अपने सपनों पर ध्यान देती हैं और उनके संदेशों का सम्मान करती हैं। आप उन सभी संकेतों और मार्गदर्शकों को देखती हैं जो हर रूप में आते हैं... और आप किसी भी "संयोग" (coincidence) को निरर्थक या अप्रासंगिक मानकर खारिज नहीं करती हैं। आप उन लोगों से मार्गदर्शन लेने के लिए तैयार रहती हैं जो बुद्धिमान हैं और जिनके पास आपसे बहुत अधिक अनुभव है, जैसे आपके बुजुर्ग या आपके पूर्वजों की आत्माएं। यदि वे वास्तव में आपके लिए अच्छे सलाहकार हैं, तो वे आपको यह बताने के बजाय कि आपको क्या करना चाहिए या क्या नहीं करना चाहिए, आपसे ऐसे सवाल पूछेंगे जो आपको वापस आपके अपने ही अंतर्ज्ञान की ओर ले जाएंगे। आप एक ऐसी परिपक्वता महसूस करती हैं जो...

पृष्ठ 140: रिक्लेम योर पावर (Reclaim Your Power)

...आपकी उम्र से परे है, और आप महसूस कर सकती हैं कि आज से बीस, तीस या चालीस साल बाद अपने बुद्धिमान बुजुर्ग वर्षों में आप खुद से क्या कहेंगी। आप जानती हैं कि जीवन में वास्तव में क्या महत्वपूर्ण है, और हर दिन को ऐसे जीती हैं जैसे कि यह आपका आखिरी दिन हो–उदासी या भय के भाव से नहीं, बल्कि जीवित रहने के हर दिन के प्रति कृतज्ञता और आभार के भाव से। आप जानती हैं कि हर दिन एक उपहार है, और आप इस खूबसूरत धरती पर अपने सभी दिनों को सहेजना चाहती हैं।

> *"दूसरों की राय के शोर को अपनी आंतरिक आवाज़ को दबाने न दें।"* — **स्टीव जॉब्स (Steve Jobs)**

अपनी आंतरिक बुद्धिमान स्त्री को विकसित करने और उससे जुड़ने के लिए सुझाये गए अभ्यास:

स्वीकार्यता की स्थिति में रहने, गति धीमी करने और शांत रहने का अभ्यास करें। हम आमतौर पर हलचल, व्यस्तता और कुछ न कुछ करते रहने की स्थिति में रहते हैं, और शांत होकर अपनी आंतरिक दुनिया को सुनने के लिए समय नहीं निकालते। ध्यान (Meditation) स्वीकार्यता और सुनने की स्थिति में रहने का अभ्यास करने के सबसे अच्छे तरीकों में से एक है। ऐसा तरीका खोजें जो आपके लिए काम करे और उसका नियमित अभ्यास करें। अपने शरीर की सुनें। जब आपको कोई 'अंदरूनी अहसास' (gut feeling) हो, या आप अचानक तनावग्रस्त महसूस करें, या किसी खास परिस्थिति में या कुछ लोगों के आसपास सिरदर्द होने लगे, तो उत्सुकता दिखाएँ और उन संदेशों को सुनें जो आपका शरीर आपसे कह रहा हो सकता है। आप अपने शरीर से सवाल पूछ सकती हैं और फिर जो जवाब मिले उसे सुन सकती हैं। आपकी आंतरिक बुद्धिमत्ता काफी हद तक आपके शरीर के संदेशों और संकेतों में पाई जाती है। कुछ महिलाएं अपने अंतर्ज्ञान को अपने कोख/गर्भाशय में महसूस करती हैं, कुछ अपने पेट (gut) में, तो कुछ अपने दिल में। ध्यान दें कि आप अपने शरीर में अपने अंतर्ज्ञान को कहाँ "महसूस" करती हैं।

पृष्ठ 141: द वाइज़ वूमन आर्किटाइप (The Wise Woman Archetype)

मुक्त लेखन (free writing) और जर्नलिंग (डायरी लिखने) का अभ्यास करें। कोई ऐसा प्रश्न पूछें जिसके बारे में आप अनिश्चित हैं, और फिर बिना किसी पूर्वाग्रह के अपने हाथ को स्वतंत्रतापूर्वक वह सब लिखने दें जो आपके मन में आता है। बस स्वतंत्र रूप से लिखें और जो कुछ भी आपके माध्यम से

बाहर आना चाहता है उसे कागज़ पर उतरने दें। आप पाएँगी कि ध्यान या शांति की तुलना में लेखन के माध्यम से आपका अंतर्ज्ञान अधिक आसानी से सामने आता है। अपने सपनों पर ध्यान दें और उन्हें नियमित रूप से लिखें। अपने सपनों के अलग-अलग पात्रों या आकृतियों से पूछें कि वे आपको क्या सिखाने आए हैं, और अपने सपनों में आप जो महसूस और अनुभव करती हैं उसके बारे में जर्नलिंग करें। सपने हमारी आंतरिक दुनिया से समृद्ध प्रतीकात्मक बुद्धिमत्ता के साथ-साथ खुद को और अपने जीवन को गहराई से समझने की चाबी भी संजोकर रख सकते हैं।

उन सभी तरीकों पर ध्यान दें जिनसे आपका अंतर्ज्ञान और आंतरिक बुद्धिमत्ता आपसे बात करती है। यह भावनाओं, सपनों, ध्वनियों, शब्दों, यादों, लेखन, विचारों, सहज क्षमताओं या इन सबके मिश्रण के माध्यम से हो सकता है। आपका कार्य अपनी आंतरिक 'बुद्धिमान स्त्री' को जानना और यह पता लगाना है कि **आप** अपनी सबसे गहरी बुद्धिमत्ता को कैसे सुनती हैं।

> *"एक ऐसी आवाज़ है जो शब्दों का प्रयोग नहीं करती। सुनो।"* — **रूमी (Rumi)**

यहाँ प्रस्तुत दोनों पृष्ठों का हिंदी अनुवाद दिया गया है:

पृष्ठ 142

142 | *अपनी शक्ति पुनः प्राप्त करें*

बुद्धिमान महिला (Wise Woman) आर्किटाइप (मूलरूप) के उदाहरण:

पौराणिक कथाओं, फिल्मों और कहानियों में:

- **द ओरैकल वुमन** (द मैट्रिक्स, 1999)
- **दादी (Grandmother)** (मोआना, 2016)
- **सोफिया:** ज्ञान का अवतार, ग्रीक पौराणिक कथाओं में उन सभी की देवी जो बुद्धिमान हैं
- **एथेना:** ग्रीक पौराणिक कथाओं में ज्ञान और सैन्य विजय की देवी
- **व्हाइट बफ़ेलो काफ़ वुमन:** लकोटा लोगों की एक पवित्र पौराणिक हस्ती जो उनकी प्राथमिक सांस्कृतिक पैगंबर हैं

ऐतिहासिक या समकालीन उदाहरण:

- **ग्लोरिया स्टेनेम:** नारीवादी, लेखिका, वक्ता
- **एलिस वॉकर:** अमेरिकी लेखिका, कवियित्री और कार्यकर्ता
- **इंटरनेशनल काउंसिल ऑफ 13 ग्रैंडमदर्स:** बुजुर्गों का एक विविध समूह जो मानवता की दिशा बदलने में मदद करने के लिए प्रार्थना और कार्रवाई के लिए अपना जीवन समर्पित करता है
- **डॉ. क्लारिसा पिंकोला एस्टेस:** अमेरिकी कवियित्री, जंगियन मनोविश्लेषक, लेखिका, स्पोकन वर्ड आर्टिस्ट
- **डॉ. अनीता जॉनस्टन:** मनोवैज्ञानिक, लेखिका, वक्ता
- **लौरा लिन जैक्सन:** मानसिक अंतर्ज्ञानी (psychic intuitive), प्रमाणित माध्यम, न्यू यॉर्क टाइम्स की बेस्ट-सेलिंग लेखिका
- **जुडिथ डुअर्क:** *सर्कल ऑफ स्टोन्स: वुमन्स जर्नी टू हरसेल्फ* की लेखिका
- **रेनी ऐरिया:** *फ्लिप योर फ्लॉस* की लेखिका, वक्ता, कलाकार

"हम सबसे अधिक भ्रमित तब होते हैं जब हमारा दिमाग हमारे दिल को उस बात के लिए मनाने की कोशिश करता है जिसे हम जानते हैं कि वह झूठ है।"

~ **कैरेन मोनिंग**

पृष्ठ 143

आपकी आंतरिक बुद्धिमान महिला को पुनः प्राप्त करने में मदद करने वाले कथन (Affirmations):

- मैं मेरा मार्गदर्शन और संचालन करने के लिए अपनी अंतरात्मा की आवाज़ पर भरोसा कर सकती हूँ।
- मैं अपनी अंतर्दृष्टि और आंतरिक ज्ञान से गहराई से जुड़ी हुई हूँ।
- मैं बुद्धिमान हूँ, और मैं जानती हूँ जो मैं जानती हूँ।

- मेरे भीतर एक बुद्धिमान उपचारात्मक आवाज़ है जो मुझे मेरी उच्चतम भलाई की ओर ले जाती है।
- मैं अपने शरीर की बुद्धिमत्ता पर ध्यान देती हूँ और उसके संकेतों को सुनती हूँ।
- मैं अपने भीतर अपने पूर्वजों के प्राचीन ज्ञान से जुड़ी हुई हूँ।
- मैं पृथ्वी और प्रकृति माँ की बुद्धिमत्ता को सुनती हूँ।

बुद्धिमान महिला आर्किटाइप को आह्वान करने के लिए संगीत:

- **ॐ मणि पद्मे हूँ** – वाह! (Wah!) द्वारा
- **मे आई सजेस्ट** – रेड मौली (Red Molly) द्वारा
- **न्यू वे** – इमानी एंड फ्रेंड्स द्वारा
- **द हीलिंग रूम** – शिनेड ओ'कॉनर (Sinead O'Connor) द्वारा
- **कॉलिंग विज़डम** – करुणेश द्वारा

कहानी का समय ~ मैंने अपनी आंतरिक बुद्धिमान महिला को कैसे पुनः प्राप्त किया:

मेरी अपनी अंतर्दृष्टि को पुनः प्राप्त करने और अपने आंतरिक ज्ञान पर भरोसा करने की यात्रा एक लंबी राह रही है, जिसमें हर कदम पर खुद पर भरोसे की नई परतें उभरकर सामने आईं। हालाँकि, एक ऐसा समय जब मेरी अंतर्दृष्टि और आंतरिक मार्गदर्शन पर भरोसा करने में एक गहरा बदलाव आया, वह समय फिर से बोस्टन विश्वविद्यालय के मेरे दिनों का है। 'लवर आर्किटाइप' में, मैंने बीयू (BU) छोड़कर हवाई जाने की अपनी कहानी साझा की थी, हालाँकि मैंने यह साझा नहीं किया था कि वह विकल्प कैसे चुना गया था।

बोस्टन में वह एक ठंडी सर्दी की रात थी और मैं चार्ल्स नदी के चारों ओर एक और लंबी, थका देने वाली सात से आठ मील की दौड़ से वापस आई थी। मैं अपने हॉस्टल के कमरे में फर्श पर लेटी हुई थी, बहुत पतली और...

पृष्ठ 144

संभवतः बहुत भूखी (अपने ही द्वारा खुद पर थोपे गए विकल्प के कारण), और पूरी तरह से थकी हुई तथा अंदर तक टूटी हुई महसूस कर रही थी। मुझे याद है जब मैं वहाँ लेटी थी तो सोच रही थी कि मुझे नहीं पता था कि मैं इस तरह और आगे कैसे बढ़ पाऊँगी। मैंने खुद को अपनी सीमाओं तक धकेल दिया था, और कुछ भी काम नहीं कर रहा था। बाहर से, सब कुछ बेहतरीन लग रहा था: बीयू (BU) के लिए एक बड़ी शैक्षणिक छात्रवृत्ति (स्कॉलरशिप), अच्छी नौकरियाँ, सीधे 'A' ग्रेड, बहुत सारे दोस्त... लेकिन मैं अंदर से दुखी थी क्योंकि मैं अपने वास्तविक सपनों को नहीं जी रही थी, और मैं अपने अतीत के एक गहरे दर्द को अपने दिल में दबाए हुए थी।

उसी पल, मैंने अपनी दीवार की ओर देखा जहाँ हवाईयन स्पिनर डॉल्फ़िन (Hawaiian Spinner Dolphins) का एक पोस्टर लगा था। वे सभी बड़ी, खुशहाल मुस्कान बिखेर रही थीं और हवाई के फ़िरोज़ी नीले पानी में स्वतंत्र रूप से तैर रही थीं। मैंने उनकी आँखों में एक ऐसी चमक देखी जिसने मुझे अंदर से रोशन कर दिया। मैं आईने में देखने के लिए उठी और मुझे अहसास हुआ कि मैंने अपनी आँखों की चमक खो दी है और मुझे नहीं पता था कि इसे वापस कैसे पाया जाए। उसी पल, मुझे पता चला कि मुझे मदद की ज़रूरत है और यह मेरे नियंत्रण से बाहर था। इसलिए, मैंने ईश्वर से मार्गदर्शन माँगा कि मुझे क्या करना चाहिए।

जैसे ही मैंने यह सवाल पूछा, मुझे सचमुच ऐसा लगा जैसे मेरे भीतर से एक आवाज़ ज़ोर से चिल्लाई, "पढ़ाई छोड़ दो और उन डॉल्फ़िन के साथ तैरने के लिए हवाई चली जाओ।" और तुरंत मैं सहम गई, मन ही मन सोचने लगी... "यह अब तक का सबसे पागलपन भरा विचार है जो मुझे आया है, और ऐसा कभी नहीं होगा।" और फिर भी वह विचार बना रहा। मैंने अंदर से फिर वही आवाज़ सुनी, और हालाँकि मैं बहुत डरी हुई थी, फिर भी मैं उस प्रेरणा को नकार नहीं सकी जो मेरे भीतर के एक बहुत गहरे हिस्से से आ रही थी। फिर से,

पृष्ठ 145

मैंने सुना, "पढ़ाई छोड़ दो और उन डॉल्फ़िन के साथ तैरने के लिए हवाई चली जाओ।"

मुझे विश्वास ही नहीं हो रहा था कि यह विचार मेरे मन में आ रहा है। मैं एक प्रतिष्ठित विश्वविद्यालय में थी, एक प्रतिस्पर्धी शैक्षणिक कार्यक्रम में बहुत अच्छा प्रदर्शन कर रही थी, और लगभग पूरी छात्रवृत्ति (full-ride scholarship) पर थी। मैं अपने जूनियर वर्ष के आधे रास्ते पर थी। मेरा

काम लगभग पूरा ही होने वाला था! मैं ठीक उसी समय कैसे छोड़ सकती थी? मेरे माता-पिता क्या सोचेंगे? बाकी सब क्या सोचेंगे? अगर मैं सब कुछ छोड़कर अपने अंदर के किसी पागलपन भरे खिंचाव का पीछा करती तो खुद से नज़रे कैसे मिला पाती। मैंने उस विचार को दबाने की कोशिश की, लेकिन मेरे अंदर का कुछ हिस्सा उसे भुला नहीं पा रहा था। अगले दिन मैं कंप्यूटर पर गई और देखा कि कैलिफ़ोर्निया से हवाई के बिग आइलैंड के लिए $200 से कम में रियायती हवाई टिकट उपलब्ध थे। ध्यान रहे, मैं बोस्टन में थी, लेकिन ख़ैर... उड़ान पकड़ने के लिए देश के दूसरी पार जाना कौन सी बड़ी बात थी, है ना?

मैंने अपने जीवन में अब तक का सबसे पागलपन भरा काम किया। मैंने तुरंत वहीं का टिकट खरीद लिया। एक तरफ का (one-way) टिकट, और इस बात की कोई योजना नहीं थी कि मैं यह सब कैसे संभालूँगी। मेरे पास सिर्फ़ $500 थे और उन द्वीपों तक पहुँचने के लिए मेरे आगे एक लंबी यात्रा थी। लेकिन मेरे अंदर का कुछ हिस्सा जानता था कि मुझे यह करना ही है। मैंने अपने शरीर में इस प्रेरणा को महसूस किया, जैसे मेरी आत्मा का खिंचाव हो, न कि मेरे दिमाग का। किसी तरह, मैं जानती थी कि मेरा जीवन और मेरा स्वास्थ्य इसी पर निर्भर था। इसलिए, सभी कड़ी सलाहों और विरोधियों के बावजूद, मैंने उस पुकार पर भरोसा करना चुना। और यह मेरे जीवन में लिया गया अब तक का सबसे बेहतरीन फ़ैसला साबित हुआ।

पृष्ठ 146

146 | *अपनी शक्ति पुनः प्राप्त करें*

मैंने बीयू (BU) में अपना सेमेस्टर पूरा किया और छुट्टी (एक बहुत लंबी छुट्टी) ले ली। मैं इस किताब की कुछ कहानियों में हवाई में बिताए अपने समय के बारे में साझा करती हूँ ताकि आप पूरी तरह से समझ सकें कि वह विकल्प मेरे लिए इतना महत्वपूर्ण क्यों था। मैं वहाँ बिल्कुल खाली हाथ उतरी–मेरे पास केवल एक डफ़ल बैग, द्वीप पर मौजूद कुछ जाने-पहचाने दोस्त और कुल $250 थे। किसी तरह, द्वीपों ने मुझे जादुई रूप से गले लगा लिया और मेरी हर ज़रूरत को, एक के बाद एक, हर संभव तरीके से पूरा किया।

मुझे रहने की जगह, काम, एक फार्म से ताज़े फल और सब्ज़ियों तक पहुँच, वहाँ रहने के दौरान चलाने के लिए एक मुफ़्त कार, और बहुत सारा उपचार तथा बदलाव मिला। यह वही था जिसकी मुझे ज़रूरत थी। मुझे एक बार फिर एक बहुत ही अंधेरी जगह से सहारा देकर जीवन में वापस लाया गया। अगर मैंने अपने भीतर की उस पागलपन भरी पुकार पर भरोसा न किया होता–मेरी आंतरिक बुद्धिमान

महिला और अंतर्दृष्टि जो मुझे बिल्कुल वहीं ले जा रही थी जहाँ मुझे जाना चाहिए था, उन सभी तार्किक कारणों के बावजूद जो कह रहे थे कि मुझे ऐसा नहीं करना चाहिए–तो मैं कभी इसका अनुभव नहीं कर पाती।

मैं कई सालों बाद, अपने समय पर और जब अपनी डिग्री पूरी करने के लिए तैयार थी, बीयू (BU) वापस लौटी। मैंने ऑनर्स के साथ 'मैग्ना कम लाउडे' (Magna Cum Laude) की उपाधि से स्नातक किया, और उसके बाद पैसेफिका ग्रेजुएट इंस्टीट्यूट (Pacifica Graduate Institute) से अपनी मास्टर डिग्री प्राप्त की। मैंने उस फ़ैसले में भी अपनी आंतरिक बुद्धिमान महिला और अंतर्दृष्टि का ही अनुसरण किया। यह भी मेरे द्वारा लिए गए अब तक के सबसे बेहतरीन फ़ैसलों में से एक साबित हुआ। मैंने समय के साथ यह सीखा है कि मैं हमेशा अपने उस हिस्से पर भरोसा कर सकती हूँ, लेकिन मुझे उसे आगे लाना होगा और अपने जीवन की बागडोर (ड्राइवर की सीट) उसे सौंपनी होगी। यह आसान नहीं है, और इसके लिए मेरी ओर से हर दिन बहुत लगन और अभ्यास की आवश्यकता होती है।

पृष्ठ 147

लेकिन भले ही वह मुझे विश्वास की एक बड़ी छलांग लगाने और कठिन विकल्प तथा बदलाव चुनने के लिए आमंत्रित करती है, फिर भी अंततः उसने मुझे कभी गलत दिशा में नहीं भेजा है।

चिंतन के लिए प्रश्न (Questions for Reflection):

- इस आर्किटाइप (मूलरूप) की खोज करने से कौन सी भावनाएं या संवेदनाएं सक्रिय होती हैं?
- आपने पहले कब अपनी 'बुद्धिमान महिला' की बात सुनी है और उसका सकारात्मक परिणाम पाया है?
- आपने कब उसे नज़रअंदाज़ किया और एक कठिन अनुभव का सामना किया?
- ऐसा कौन सा एक संदेश है जो आप **अभी** अपनी आंतरिक बुद्धिमान महिला से आता हुआ महसूस कर सकते हैं?
- अपनी आंतरिक बुद्धिमान महिला को विकसित करने और उसकी बात अधिक सुनने में मदद करने के लिए आप इस सप्ताह किन अभ्यासों को अपनाने के लिए प्रतिबद्ध हैं?

यहाँ पृष्ठ 148 और 149 का हिंदी अनुवाद प्रस्तुत है:

पृष्ठ 148

148 | *अपनी शक्ति पुनः प्राप्त करें*

छठा चक्र: आज्ञा या तीसरा नेत्र (3rd Eye)

- **रंग:** गहरा नीला (Indigo Blue) या बैंगनी (Violet Purple)
- **तत्व:** मन (Mind)
- **बीज ध्वनि:** ॐ (Om)
- **संतुलन में मदद करने वाले पत्थर:** एमेथिस्ट (Amethyst), लापिस लाजुली (Lapis Lazuli)

आज्ञा (Ajna) का अर्थ है "ज्ञान से परे" और यह दोनों भौहों के बीच स्थित होता है। इसमें पीयूष ग्रंथि (pituitary gland), आँखें, सिर और मस्तिष्क का निचला भाग शामिल है। आज्ञा चक्र, जब खुला और संतुलित होता है, तो हमें भौतिक दुनिया से परे देखने और आध्यात्मिक दुनिया तथा अपनी अंतर्दृष्टि की आंतरिक दुनिया में देखने में मदद करता है। जब यह खुला होता है, तो हम अपने आंतरिक ज्ञान और छठी इंद्री से जुड़ा हुआ महसूस करते हैं, और हमें नियमित संदेश तथा अंतर्ज्ञानात्मक संकेत (intuitive hits) मिलते हैं। जब यह बाधित (blocked) होता है, तो हम भ्रमित, परेशान महसूस कर सकते

हैं और अपने बाहर लगातार उत्तरों की तलाश कर सकते हैं। संतुलन बनाने के लिए, नियमित रूप से ध्यान का अभ्यास करें और अपनी छठी इंद्री को गहराई से सुनें।

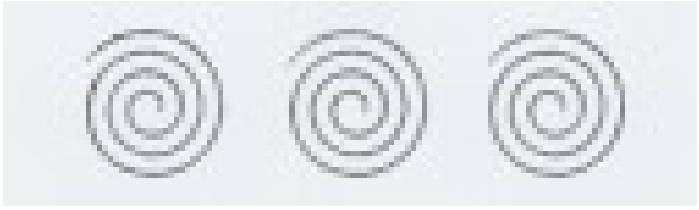
यदि आप चाहें तो यहाँ तीसरे नेत्र चक्र के मंत्रों का अभ्यास करें, और आपको इंडिगो नीले और/या बैगनी रंगों को पहनने या अपने आसपास रखने के लिए आमंत्रित किया जाता है। स्वयं को भीतर की ओर मोड़ने में मदद करने के लिए अधिक ध्यान में बैठें। यदि कोई प्रश्न या स्थितियाँ हैं जिनके बारे में आपको मार्गदर्शन की आवश्यकता है, तो ध्यान लगाने से पहले उन्हें अपने मन में लाएँ, और फिर आने वाले किसी भी विचार, दृश्य या विचारों पर ध्यान दें।

पृष्ठ 149

बुद्धिमान महिला के लिए संगीत सुनें, या मौन में बैठें और इसे अपनी अंतरात्मा की आवाज़ सुनने के लिए भीतर जाने का एक शक्तिशाली स्थान बनने दें।

तीसरे नेत्र चक्र के मंत्र (Third Eye Chakra Mantras):

- मैं अदृश्य को देखती हूँ।
- मैं सहज और बुद्धिमान हूँ।
- मैं जानती हूँ जो मैं जानती हूँ।



"जिसकी भी आप तलाश कर रहे हैं, वह भी आपकी तलाश कर रहा है। यदि आप शांत लेटे रहें, शांत बैठे रहें, तो वह आपको ढूँढ लेगा। वह बहुत लंबे समय से आपका इंतज़ार कर रहा है।"

~ **क्लारिसा पिंकोला एस्टेस**

यहाँ दी गई छवियों का हिंदी अनुवाद प्रस्तुत है। (पहला चित्र एक सादा/खाली पृष्ठ है, इसलिए अनुवाद दूसरे चित्र यानी पृष्ठ 151 का है):

अध्याय 9

द कॉन्शियस फेमिनिन लीडर आर्किटाइप: लीड फ्रॉम लव, इंस्पायर ए न्यू वे

(चेतन स्त्री नेतृत्वकर्ता मूलरूप: प्रेम से नेतृत्व करें, एक नए मार्ग को प्रेरित करें)

(चित्र विवरण: सहस्रार चक्र / Crown Chakra)

"दुनिया चेतन स्त्री नेतृत्व (conscious feminine leadership) का आह्वान कर रही है, जहाँ महिलाएँ अपने भीतर संतुलन, शक्ति और समग्रता से नेतृत्व कर रही हैं। वे डर और प्रतिस्पर्धा से प्रेरित नहीं हैं, बल्कि पृथ्वी पर सभी जीवन के साथ–पुरुषों, महिलाओं और हमारे ग्रह के सभी जीवों के साथ–टिकाऊपन और सहयोग बनाने की एक तीव्र प्रेमपूर्ण इच्छा से प्रेरित हैं। अभी, और आने वाली सभी पीढ़ियों के लिए।"

~ **लौरा जे. स्वान**

अब हम सेवा करने और दुनिया को वापस लौटाने की ऊर्जा में प्रवेश करते हैं। जब आप अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करती हैं और एक महिला के रूप में स्वयं के करीब आती हैं, तो आप यह भी पा सकती हैं कि आप दुनिया की सेवा और सहायता करने की पुकार महसूस कर रही हैं। शायद आप अन्य महिलाओं को ठीक (heal) होने में मदद करने के लिए प्रेरित महसूस करती हैं, जैसा कि आपने स्वयं के लिए किया है, या दुनिया के किसी भी ऐसे क्षेत्र की सेवा करने के लिए जिसे आपके दिल की आवश्यकता है। यह इस पृथ्वी पर आपके होने का एक बहुत बड़ा कारण हो सकता है। अपने भीतर के चेतन...

यहाँ पृष्ठ 152 और 153 का हिंदी अनुवाद प्रस्तुत है:

पृष्ठ 152

152 | *अपनी शक्ति पुनः प्राप्त करें*

फेमिनिन लीडर (स्त्री नेतृत्वकर्ता) आपको जीवन में सीखी और अनुभव की गई हर चीज़ को दूसरों की सेवा करने और उनकी मदद करने की पुकार में बदलने की अनुमति देती है। यह हम सभी के लिए अलग तरह से दिखता है, लेकिन यदि आपको इस मार्ग पर बुलाया गया है, तो सेवा संभवतः एक ऐसी चीज़ है जिसकी ओर आप आकर्षित महसूस करते हैं। हम इस बिंदु तक कुछ बहुत ही बड़ी और शक्तिशाली ऊर्जाओं से गुज़रे हैं, जो स्वयं के उन हिस्सों को पुनः प्राप्त करने से संबंधित हैं जिन्हें शायद अतीत में पीछे छोड़ दिया गया था, और यहाँ फेमिनिन लीडर आर्किटाइप में, हम इस बात में कदम रखते हैं कि हम कैसे वह सब कुछ ले सकते हैं जो हम हैं और अपने जीवन का उपयोग एक उच्च उद्देश्य तथा व्यापक भलाई की सेवा के लिए कर सकते हैं।

वह कौन है? (Who Is She?)

कॉन्शियस फेमिनिन लीडर (सरलता के लिए यहाँ से आगे 'फेमिनिन लीडर' कहा गया है) एक ऐसी महिला है जो अपने जीवन और उपहारों का उपयोग मानवता की भलाई के लिए करने के लिए समर्पित है। चाहे वह एक शिक्षिका, हीलर, लाइटवर्कर के रूप में हो, या उसका नेतृत्व किसी भी रूप में व्यक्त हो, वह अपने जीवन को दूसरों के लिए एक उदाहरण बनने देती है। वह अपनी चेतना को बदलने की प्रतिबद्धता के माध्यम से इस ग्रह पर चेतना को बदलने में मदद कर रही है। वह भय से नहीं, बल्कि प्रेम से नेतृत्व करती है, और दुनिया में जो भी कदम उठाती है, उसके लिए अपने दिल को अपना मार्गदर्शक बनने देती है। वह निडर, स्नेही, शक्तिशाली और लचीली (resilient) है। वह अपनी हीलिंग प्रक्रिया में सहज और खुली रहने के लिए तैयार रहती है ताकि अन्य लोग उसकी यात्रा से प्रेरित हो सकें, बजाय इसके कि वह महसूस करे कि उसे अपने जीवन के संघर्षों या कठिनाइयों को दुनिया से छिपाने की आवश्यकता है। वह दुनिया में अपने काम को साकार करती है और जहाँ तक संभव हो, अपनी बातों पर अमल करती है।

पृष्ठ 153

वह खुद को ठीक (heal) करने के लिए प्रतिबद्ध है, और जानती है कि ऐसा करके, वह सबसे सच्चे और प्रामाणिक तरीके से दुनिया को ठीक करने में मदद कर रही है। वह सहयोग करने और मिलकर काम करने के लिए अन्य नेताओं और लाइटवर्कर्स के साथ जुड़ने की इच्छा महसूस करती है, क्योंकि वह जानती है कि प्रतिस्पर्धा में रहने की तुलना में मिलकर काम करना कहीं अधिक शक्तिशाली है। वह एक ऐसी दुनिया देखती है जो सभी के लिए काम करती है। जब मिशन कठिन और भारी लगने लगे, तब भी प्रेरित रहने के लिए वह इस दृष्टिकोण को अपने दिल में बनाए रखने में सक्षम है। वह चेतना (Spirit), ईश्वर, देवी, या सार्वभौमिक ऊर्जा को अपने **माध्यम से** और स्वयं के **रूप में** काम करने देती है। वह जानती है कि दुनिया को बचाने में मदद करना अकेले उसका काम नहीं है। वह दिव्य शक्ति (Divine) को अपने नेतृत्व के माध्यम से काम करने देती है, अन्यथा वह अपने उस मिशन के आकार से पूरी तरह थक जाएगी (burnout) जिसे वह इस जीवन में व्यक्त करने के लिए प्रेरित महसूस करती है।

छाया पक्ष (The Shadow Side):

फेमिनिन लीडर दुनिया को बचाने में, या बाहरी सफलता और दूसरों से स्वीकृति प्राप्त करने में इतनी लीन हो सकती है कि वह अपने जीवन की बुनियादी ज़रूरतों का ख्याल रखना ही भूल जाती है। जब वह असंतुलित होती है, तो वह अपने बाहरी नेतृत्व पर इतना अधिक जोर देती है कि वह अपने जीवन के विवरणों को बनाए नहीं रख पाती, जैसे कि करीबी रिश्ते, परिवार और उसका स्वास्थ्य। वह बीमार हो सकती है, अभिभूत हो सकती है, या किसी व्यक्तिगत संकट का सामना कर सकती है जो उसे जीवन को अधिक टिकाऊ संतुलन में वापस लाने के लिए मजबूर करता है। क्योंकि फेमिनिन लीडर यहाँ दुनिया के लिए स्थिरता और संतुलन सिखाने में मदद करने के लिए है, इसलिए यदि उसका आंतरिक जीवन और व्यक्तिगत दुनिया इसका प्रतिबिंब नहीं है, तो यह स्पष्ट रूप से दिखाई देने लगेगा और अंततः इसका नुकसान उठाना पड़ेगा।

यहाँ पृष्ठ 154 और 155 का हिंदी अनुवाद प्रस्तुत है:

पृष्ठ 154

154 | *अपनी शक्ति पुनः प्राप्त करें*

संभवतः यह वही समय होता है जब उसे अपने भीतर जाना चाहिए और अपने जीवन की उथल-पुथल को स्वीकार करना चाहिए, तथा एक बार फिर संतुलन में वापस आने के लिए जो कुछ भी आवश्यक हो, वह करना चाहिए। वह अपने जीवन में मिलने वाले प्रेम और समर्थन तथा किसी उच्च शक्ति (Higher Power) या बड़े उद्देश्य से अपने आध्यात्मिक जुड़ाव से संचालित होती है। यदि वह इससे कट जाती है, और अपने सबसे गहरे उद्देश्य तथा मिशन के बजाय अपने अहम् (ego) या सफलता के साथ अत्यधिक जुड़ जाती है, तो उसका नेतृत्व और सफलता उसके दिल के साथ संरेखित नहीं रह पाएगी। उसे तालमेल में वापस आने और एक बार फिर अपने "ध्रुव तारे" (north star) को खोजने के लिए जो कुछ भी आवश्यक हो, वह करना होगा। ऐसा करने से, वह इस बात के सच्चे आह्वान पर वापस आ जाएगी कि वह यहाँ क्यों है और उसे क्या करने की आवश्यकता है।

स्त्री नेतृत्वकर्ता (feminine leader) का दूसरा छाया पक्ष (shadow side) एक नया मार्ग लाने की अपनी क्षमता पर से विश्वास खोना है। चूँकि वह इस ग्रह के लिए एक नई चेतना बनाने और मानवता के लिए एक नया रास्ता तैयार करने के लिए यहाँ है, इसलिए वह खोया हुआ या यह महसूस कर सकती है कि इसे प्रभावी ढंग से कैसे किया जाए, इस पर अनिश्चित हो सकती है। वह अकेला, अभिभूत या

डरा हुआ महसूस कर सकती है कि वह पर्याप्त नहीं है। वह संदेह कर सकती है कि क्या वह सचमुच इस प्रकार के वैश्विक आह्वान के लिए बनी है। वह संदेह कर सकती है कि क्या उसकी करुणा और संवेदनशीलता के स्त्री गुण वास्तव में उसकी ताकत हैं, क्योंकि कभी-कभी वे एक बाधा या बहुत अधिक भारी लग सकते हैं।

चूँकि वह बहादुरी से अस्तित्व के एक ऐसे स्त्री मार्ग को तैयार कर रही है जो एक ऐसा रास्ता है जिस पर कम चला गया है, या दुनिया में कुछ लोगों के लिए जिस पर अभी तक बिल्कुल भी नहीं चला गया है, उसे हमेशा अपने आंतरिक मार्गदर्शन और चेतना (Spirit) के साथ जुड़ाव पर वापस आना चाहिए ताकि वह जान सके कि यह केवल उसे अकेले नहीं करना है, बल्कि उसका...

पृष्ठ 155

कॉन्शियस फेमिनिन लीडर आर्किटाइप | 155

...जीवन चेतना (Spirit) द्वारा उपयोग किया जा रहा है। यदि वह इसे भूल जाती है, तो वह अपने भीतर मौजूद अपनी सच्ची शक्ति को खो देगी। जब वह इस सत्य से पुनः जुड़ने के लिए समय निकालती है, तो वह जानती है कि दुनिया में अपना काम करने के लिए वह कभी भी अकेली, भटकी हुई, अपर्याप्त या अयोग्य नहीं होगी। उसके भीतर वह सब कुछ मौजूद है जिसकी उसे प्रेम से नेतृत्व करने और दुनिया को बदलने के लिए आवश्यकता है।

उसे पुनः प्राप्त क्यों करें? (Why Reclaim Her?)

स्त्री नेतृत्वकर्ता को इस ग्रह पर मानव इतिहास में पहले कभी न देखे गए रूप में आगे आने का आह्वान किया जा रहा है, क्योंकि सच कहें तो... हमें अब उसकी आवश्यकता पहले से कहीं अधिक है। हममें से जो लोग मानवता के लिए बदलाव लाने के लिए प्रेरित महसूस करते हैं, उन्हें एक साथ लाया जा रहा है क्योंकि हमारे स्त्री उपहार मूल्यवान और शक्तिशाली हैं। एक ऐसे संतुलन में वापस आने के लिए जो टिकाऊ और स्थायी हो, दुनिया को ठीक इन्हीं की आवश्यकता है। स्त्री नेतृत्वकर्ता मजबूत होने के साथ-साथ संवेदनशील होती हैं... करुणामयी होने के साथ-साथ निडर होती हैं। हम अपनी शक्ति और बल के बजाय समानुभूति (empathy) और प्रेम के अपने उपहारों का उपयोग बदलाव लाने के लिए करते हैं। हमने अपना काम स्वयं किया है और अपने उपचार का अनुभव किया है। हम अपने स्वयं के अनुभव के माध्यम से दुनिया के दर्द और पीड़ा से जुड़ सकते हैं।

हमसे अपने दिलों की शक्ति को पूरी तरह से पुनः प्राप्त करने का आग्रह किया जा रहा है क्योंकि हमारी दुनिया सभी क्षेत्रों में चुनौतियों का सामना कर रही है... पर्यावरण से लेकर सामाजिक, आर्थिक और उससे भी अधिक। स्त्री नेतृत्वकर्ता अपने उपहारों को साझा करके दुनिया को ऊपर उठाने में मदद करने की पुकार महसूस करती हैं। हमें पहले से कहीं अधिक स्त्री हृदय-केंद्रित ज्ञान की आवश्यकता है, एक ऐसा नेतृत्व जो इस ग्रह पर सभी जीवन की देखभाल करे और...

...आने वाली कई पीढ़ियों के लिए। हमारी प्रजाति और यह ग्रह एक अपूरणीय क्षति का सामना कर रहे हैं, यदि हम सब मिलकर एक ऐसी नई दुनिया का निर्माण नहीं करते जो सभी के लिए काम करे। 'फेमिनिन लीडर' (स्त्री नेतृत्वकर्ता) पूरी मानवता के लिए इस परिवर्तन की अगुवाई करने की पुकार महसूस करती हैं।

लेकिन हमें अपने उपहारों को पूरी तरह से स्वीकार करना होगा, और यह पहचानना होगा कि इस मिशन को आगे बढ़ाने के लिए हमें मदद की आवश्यकता है। हम इसे अकेले नहीं कर सकते। इसके लिए हमें महिलाओं के रूप में अपने उपहारों को पूरी तरह से पुनः प्राप्त करने और दुनिया के परिवर्तन के लिए उनका उपयोग करने की आवश्यकता है। हम अपनी संवेदनशीलता, सहजता या भावुकता को अब बोझ के रूप में नहीं देख सकते, बल्कि ग्रह पर अच्छाई और उपचार के लिए एक शक्ति के रूप में इसका उपयोग कर सकते हैं। हमें यह स्वीकार करना होगा कि हम सभी के पास साझा करने के लिए अनूठे और शक्तिशाली उपहार हैं, और सामूहिक रूप से यह रुख अपनाना होगा कि महिलाओं के साथ दुनिया में अच्छाई के लिए समान और शक्तिशाली शक्तियों के रूप में व्यवहार किया जाए।

जब आप अपनी स्वस्थ आंतरिक स्त्री नेतृत्वकर्ता (Healthy Inner Feminine Leader) से जुड़ी होती हैं:

आप अपने मिशन के लिए एक जुनून महसूस करती हैं और जानती हैं कि आप यहाँ एक बहुत ही महत्वपूर्ण उद्देश्य के लिए हैं। आप अपने भीतर दुनिया की गहनता को महसूस करती हैं। कभी-कभी यह आपको आँसू, गुस्से या हताशा की ओर ले जा सकता है, लेकिन अंततः आप जानती हैं कि ऐसा इसलिए है क्योंकि आप दुनिया के दुख से इतनी गहराई से जुड़ी हुई हैं और आप इसके बारे में कुछ करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। और यही आपकी सबसे बड़ी शक्ति (superpower) है। जब आप एक

'कॉन्शियस फेमिनिन लीडर' के रूप में अपनी भूमिका को स्वीकार करती हैं, तो आप जानती हैं कि अपनी भावनाओं को तीव्रता से महसूस करना इस मिशन का ही एक हिस्सा है। यह दूसरों के लिए एक सहज, महान नेता बनने की आपकी क्षमता को ऊर्जा देता है।

पृष्ठ 157

आप अपने जीवन में पर्याप्त संतुलन बनाती हैं ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपकी ज़रूरतें पूरी हों और आपका वास्तविक रूप व्यक्त हो। यहाँ से, आप अपने भीतर एकरूपता और सामंजस्य की स्थिति में होती हैं ताकि आप अपने काम के माध्यम से दूसरों को प्रेरित कर सकें और उन्हें यह प्रदान कर सकें। जब आप असंतुलित होती हैं, तो आप जानती हैं कि आपको छिपने या खुद को गलत ठहराने की ज़रूरत नहीं है। अपने भीतर जाने और खुद को ठीक करने की, अपने जीवन में चीजों को सही करने की आपकी निरंतर इच्छा, वास्तव में आपके नेतृत्व और दुनिया के उपचार का भी एक प्रदर्शन है। आप जानती हैं कि आपको अपने सच्चे स्व, अपने दर्द या अपनी चुनौतियों को छिपाने की आवश्यकता नहीं है; आपके ये हिस्से दुनिया के देखने के लिए सहजता से जुड़ने योग्य और शक्तिशाली हैं।

आप जो कुछ भी हैं, उस पर मजबूत और आत्मविश्वासी खड़ी रहती हैं। आप हमेशा अपनी आत्मा के चेतना (Spirit) से जुड़ाव और पुकार को सुनती हैं। आप अपनी बहनों, अपने समुदाय और अन्य नेताओं से जुड़ी रहती हैं और समान विचारधारा वाले नेताओं के साथ सहयोग करने तथा जुड़ने की आपकी इच्छा के माध्यम से आपके काम को बढ़ावा मिलता है। आप हर दिन अपने उद्देश्य और मिशन द्वारा निर्देशित होती हैं। आप जानती हैं कि हर कदम पर प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष लाइटवर्कर्स (lightworkers) की एक शक्तिशाली टीम द्वारा आपका समर्थन किया जा रहा है। आप चेतना (Spirit), ईश्वर, देवी को अपने **माध्यम से** कार्य करने देती हैं और हर दिन दुनिया में अपने काम को सशक्त बनाती हैं।

> *"हमारा काम एक ही बार में पूरी दुनिया को ठीक करना नहीं है, बल्कि दुनिया के उस हिस्से को संवारने के लिए हाथ बढ़ाना है जो हमारी पहुँच में है।"*
>
> ~ **क्लारिसा पिंकोला एस्टेस**

पृष्ठ 158

158 | *रिक्लेम योर पावर (अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें)*

आपकी आंतरिक स्त्री नेतृत्व क्षमता (इनर फेमिनिन लीडर) को विकसित करने और उससे जुड़ने के लिए सुझाये गए अभ्यास:

एक ऐसा आध्यात्मिक अभ्यास खोजें जो आपको आपके सक्रिय जीवन से कुछ समय अलग निकालने का अवसर दे। यह ध्यान (मेडिटेशन) का कोई भी रूप हो सकता है जो आपको ग्रहणशीलता और सुनने की स्थिति में ले आए। अपनी आत्मा की सुगबुगाहट और पुकार को गहराई से सुनें। शांत स्थिरता के इन क्षणों में आपको यह मार्गदर्शन प्राप्त होगा कि ईश्वर (स्पिरिट) आपके माध्यम से कैसे कार्य करना चाहता है और सर्वोच्च कल्याण के लिए आपके जीवन का उपयोग कैसे करना चाहता है। अपने जीवन के संघर्षों पर ध्यान दें। आप संभवतः पाएंगे कि दूसरों का नेतृत्व करने और उन्हें प्रेरित करने का आपका अनूठा उद्देश्य, आपके जीवन की सबसे गहरी चुनौतियों और संघर्षों पर ध्यान देने से ही सामने आएगा। आप किस प्रकार अपना रास्ता खोज पाए हैं–इस बात पर ध्यान देना ही आपके उन महान उपहारों और योगदानों की कुंजी होगी, जिनके माध्यम से आप दूसरों की भी वही करने में मदद कर सकते हैं।

एक ऐसा उद्देश्य (कॉज़) खोजें जिस पर आप विश्वास करते हों, कोई भी ऐसा कार्य जिसके प्रति आप भावुक महसूस करते हों, और उस उद्देश्य के प्रति जागरूकता पैदा करने के लिए समय समर्पित करें। अपने समय और ऊर्जा के साथ दुनिया में इस उद्देश्य को आगे बढ़ाने का समर्थन करें। उन अन्य नेताओं के साथ समय बिताएं जो आपको प्रेरित करते हैं और खुद को उन लोगों से घेरें जो आपकी दृष्टि, मिशन और जुनून के साथ तालमेल बिठाते हैं। अपने लोगों (ट्राइब) को खोजें और उनसे सच्चा प्रेम करें। महिला नेताओं को एक-दूसरे की बहुत आवश्यकता है, क्योंकि हम इस प्रकार के बहु-आयामी और बहु-जुनूनी जीवन की जटिलता को किसी भी अन्य व्यक्ति की तुलना में बेहतर समझते हैं। हम बस एक-दूसरे की उपस्थिति में रहकर ही प्राकृतिक रूप से अपनी क्षमताओं को अगले स्तर तक ले जाते हैं।

पृष्ठ 159

कॉन्शियस फेमिनिन लीडर आर्किटाइप (सचेत स्त्री नेता का मूलरूप) | 159

"हर समुदाय में करने के लिए काम है। हर राष्ट्र में भरने के लिए ज़ख्म हैं। हर दिल में इसे करने की शक्ति है।"

~ मैरिएन विलियमसन

ऐसे आर्किटाइप (मूलरूपों) के उदाहरण जो CFL (कॉन्शियस फेमिनिन लीडर) आर्किटाइप के अंतर्गत आ सकते हैं:

द हाई प्रीस्टेस (उच्च पुजारी/आध्यात्मिक मार्गदर्शक)

द हीलर (उपचारक)

द एंटरप्रेन्योर (उद्यमी)

द मेंटर/कोच (मार्गदर्शक)

द लाइटवर्कर (आध्यात्मिक सेवक)

द विज़नरी (दूरदर्शी)

द मिस्टिक (रहस्यवादी)

द टीचर (शिक्षिका)

द क्रिएट्रिक्स (सृजनकर्ता)

द सेक्रेड एक्टिविस्ट (पवित्र कार्यकर्ता)

द लीडर (नेता)

*और भी कई

ऐतिहासिक या समकालीन उदाहरण:

इंद्रा गांधी: भारत की सबसे लंबे समय तक सेवा करने वाली महिला प्रधानमंत्री

लीन ट्विस्ट: मानवीय, कार्यकर्ता, 'सोल ऑफ मनी' की लेखिका और पचामामा एलायंस की संस्थापिका

मैरिएन विलियमसन: लेखिका, कार्यकर्ता, आध्यात्मिक शिक्षिका

जॉ शिनोडा बोलन, एमडी: मनोचिकित्सक, लेखिका, आर्किटाइपल मनोविज्ञान की शिक्षिका

क्लेयर ज़मिट: विशेषज्ञ परिवर्तनकारी शिक्षिका, नेता, मार्गदर्शक और सफल सचेत उद्यमी

विवियन ग्लिक: 'जस्ट लाइक माई चाइल्ड' और 'गर्ल पावर प्रोजेक्ट' की संस्थापिका

यहाँ प्रस्तुत दोनों पृष्ठों (160 एवं 161) का हिंदी अनुवाद दिया गया है:

पृष्ठ 160

160 | *रिक्लेम योर पावर (अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें)*

काथे शेफ (Kathe Schaaf): 'गैदर द विमेन' की संस्थापिका, लेखिका, वक्ता, मनोचिकित्सक

तान्या लिन (Tanya Lynn): लेखिका, 'सिस्टरशिप सर्कल इंटरनेशनल' की संस्थापिका

"नेताओं को विनम्रता का आह्वान किया जाता है क्योंकि वे जानते हैं कि उन्होंने सत्ता के अपने पद का आविष्कार नहीं किया है, बल्कि सामान्य भलाई (जन कल्याण) के लिए इसका उपयोग करने के लिए बुलाए गए हैं।"

~ मैके फॉक्स (Matthew Fox)

आपकी आंतरिक स्त्री नेता को पुनः प्राप्त करने में मदद करने वाले सकारात्मक कथन (Affirmations):

जैसे-जैसे मैं खुद को ठीक करती हूँ, मैं दुनिया को ठीक करने में मदद करती हूँ।

सहनशीलता/कोमलता (Vulnerability) मेरी सबसे बड़ी ताकत है।

एक बेहतर दुनिया बनाने के लिए मैं अपनी आत्मा की पुकार का पालन करती हूँ।

मैं इस समय मानवता की सेवा करने के लिए प्रतिबद्ध हूँ।

मैं इस दुनिया में प्यार और रोशनी का एक माध्यम (चैनल) हूँ।

मुझे एक परम शक्ति द्वारा निर्देशित किया जाता है और मैं कभी अकेली नहीं हूँ।

मैं आध्यात्मिक सेवकों (लाइटवर्कर्स) के एक ऐसे समूह से घिरी हूँ जो मेरे मिशन को सशक्त और उन्नत बनाते हैं।

अपने मिशन और उद्देश्य को पूरा करने के लिए मुझे प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष, दोनों तरह का अटूट समर्थन प्राप्त है।

सचेत स्त्री नेता के मूलरूप (Conscious Feminine Leader Archetype) को जगाने वाले संगीत:

पंचदशी (Panchadasi) - मदर मेडिसिन द्वारा

एवरीबडी गॉट देयर समथिंग (Everybody Got Their Something) - निक्का कोस्टा द्वारा

आई एम लाइट (I Am Light) - इंडिया एरी द्वारा

लव, सर्व, एंड रिमेम्बर (Love, Serve, and Remember) - कैथी ज़वाडा द्वारा

आई विल बी लाइट (I Will Be Light) - मातिस्याहू द्वारा

आई एम वुमन (I Am Woman) - हेलेन रेड्डी द्वारा

क्राउन ऑफ क्रिएशन (Crown of Creation) - जोनाथन गोल्डमैन द्वारा

पृष्ठ 161

कॉन्शियस फेमिनिन लीडर आर्किटाइप (सचेत स्त्री नेता का मूलरूप) | 161

कहानी का समय ~ मैंने अपनी आंतरिक सचेत स्त्री नेता को कैसे पुनः प्राप्त किया:

पच्चीस साल की उम्र में, जब मैं सैन डिएगो में रह रही थी और कुछ वर्षों से अपना खुद का हीलिंग वर्क (आध्यात्मिक उपचार) कर रही थी, तब मैंने *ईटिंग इन द लाइट ऑफ द मून (Eating in the Light of the Moon)* पुस्तक की खोज की। यह पुस्तक उस महिला द्वारा लिखी गई थी जिसका मैंने अध्याय 1 में उल्लेख किया था, जो आगे चलकर मेरी मार्गदर्शक (मेंटर) और प्रिय मित्र बनीं–डॉ. अनिता जॉन्सटन (Dr. Anita Johnston)। जब मुझे उनकी पुस्तक मिली और मैंने इसे पूरे चंद्र ग्रहण की रात **पूरी रात जागकर** पढ़ा, तो मुझे अपनी आत्मा की गहराइयों में एक पुकार महसूस हुई। यह पुकार पिछले कुछ वर्षों में खुद में महसूस किए गए उपचार और उस पुस्तक में खोजी गई बातों के आधार पर महिलाओं के लिए एक कार्यशाला (वर्कशॉप) आयोजित करने की थी। यद्यपि मैं सोलह वर्ष की उम्र में हाई स्कूल के समय से ही महिला समूहों और मंडलियों का नेतृत्व कर रही थी, लेकिन इस पुस्तक को पढ़ने के बाद, मुझे एक नेता और हीलर के रूप में उभरने की अपनी अगली स्तर की पुकार महसूस हुई। लेकिन मैं अभी भी इसे स्वीकार करने और इसमें पूरी तरह से कदम रखने से थोड़ी डरी हुई थी।

बिना किसी इस उम्मीद के कि वह वास्तव में मुझे कोई जवाब देंगी, मैंने अनिता को ईमेल के जरिए संपर्क किया–जो एक प्रसिद्ध लेखिका, वक्ता, मनोवैज्ञानिक और अपने क्षेत्र में विश्व प्रसिद्ध विशेषज्ञ थीं–और उन्हें बताया कि मुझे उनकी पुस्तक कितनी पसंद आई। मैंने उनसे पूछा कि क्या वह मेरे साथ एक कार्यशाला का नेतृत्व करने के लिए आना चाहेंगी। मेरे पूर्ण आश्चर्य के बीच, उन्होंने मुझे पाँच मिनट के भीतर वापस लिखा और कहा, "हाँ! मुझे बहुत खुशी होगी!" यह निश्चित रूप से दिव्य तालमेल (divine synchronicity) और चमत्कारों का क्षण था, क्योंकि वह मेरे बारे में कुछ भी नहीं जानती थीं।

मेरे पास उस समय उस स्तर पर नेतृत्व करने और सिखाने का लगभग कोई अनुभव नहीं था जिस स्तर पर वह थीं। मुझे तुरंत खुद को अयोग्य और अप्रस्तुत महसूस हुआ, और साथ ही मैं इतनी उत्साहित थी कि मारे खुशी के मेरी हालत खराब हो गई।

पृष्ठ 162

162 | *रिक्लेम योर पावर (अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें)*

अनिता आईं और हमने मिलकर एक कार्यशाला का संचालन किया। हमने इसे पारंपरिक शिक्षण कार्यशाला के बजाय एक महिला मंडली (विमेंस सर्कल) की शैली और प्रारूप में किया, क्योंकि उन्हें लगा कि महिलाओं के लिए यही सबसे प्रभावी और शक्तिशाली तरीका था (और वह बिल्कुल सही थीं)। कार्यशाला के शुरू होने तक मुझे अपने बारे में कई गहरे डर और संदेहों का सामना करना पड़ा कि क्या मैं महिलाओं का नेतृत्व और मार्गदर्शन करने के उस स्तर के लिए तैयार भी थी या नहीं। मैंने तो खुद को ठीक करने की शुरुआत भर की थी! मैं भला दूसरी महिलाओं की मदद कैसे करने वाली थी?? सबके सामने बोलने का सोचकर ही मेरी तबीयत खराब होने लगती थी, और एक "शिक्षक" के रूप में वहां खड़े होकर मुझे खुद के ढोंगी होने का अहसास होता था।

लेकिन वह क्षण, जिसने सब कुछ बदल दिया, तब आया जब हमने कार्यशाला की शुरुआत की। हम बीस से तीस महिलाएं एक घेरा (सर्कल) बनाकर खड़ी थीं। हम दिन के लिए एक सुरक्षित और पवित्र स्थान तैयार करने हेतु शुरुआती प्रार्थना/आह्वान का अनुष्ठान कर रहे थे, और जॉन एस्टिन (John Astin) का एक विशेष मंत्र "लव, सर्व एंड रिमेम्बर" (Love, Serve and Remember) गा रहे थे। मैंने कमरे में चारों ओर देखा और अपने भीतर कुछ इतना शक्तिशाली महसूस किया कि उसने मुझे अंदर तक झकझोर दिया।

चारों ओर देखते हुए मुझे अहसास हुआ कि इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि मेरा इतिहास क्या रहा था, मैंने कितनी गलतियाँ की थीं, या मैं कितनी अनुभवहीन थी–मेरे पास अन्य महिलाओं के साथ साझा करने के लिए कुछ बहुत शक्तिशाली था... और हम सभी को एक-दूसरे की आवश्यकता थी ताकि हम मजबूत बनें और तत्काल एक-दूसरे का मार्गदर्शन करें। हम सभी "प्रेम करने, सेवा करने और याद रखने" आए थे और मुझे इस बात का गहरा अहसास हुआ कि इसमें मेरी क्या भूमिका थी।

उस दिन मुझे बोलने और अपनी खुद की सहज/कोमल (vulnerable) कहानी साझा करने का अवसर मिला। मैंने देखा कि इसका मुझ पर और वहां मौजूद मेरी बहनों पर कितना गहरा उपचारात्मक प्रभाव पड़ा।

पृष्ठ 163

कॉन्शियस फेमिनिन लीडर आर्किटाइप (सचेत स्त्री नेता का मूलरूप) | 161

वहां मौजूद बहनों पर भी इसका गहरा प्रभाव पड़ा। मैंने स्वयं जीवन की आत्मा से, ईश्वर से, अपने डरों से बाहर निकलने, महिलाओं के साथ सहज और निष्कपट होने, उनके साथ एक ही स्तर पर मिलने, और **अभी** उनकी सेवा व नेतृत्व में कदम रखने का एक तत्काल आह्वान महसूस किया–न कि दस या बीस साल बाद जब मुझे लगे कि मैं पूरी तरह ठीक हो चुकी हूँ, शिक्षित हूँ और अधिक अनुभवी हूँ। मुझे महसूस हुआ कि मैं जो कुछ भी करूँगी, उसमें इस दिव्य शक्ति द्वारा मुझे मार्गदर्शन और समर्थन मिलेगा, और यह कभी भी केवल मेरा अकेले का काम नहीं होगा।

मैंने अपने साथ घेरे में बैठी महिलाओं को देखा, उनमें से कई की कहानियाँ और दुख दर्द ठीक वैसे ही थे जिनसे मैं गुज़री थी; कई ऐसी थीं जिन्होंने कई कठिनाइयों को सहा था और उनसे उबरी थीं... और हममें से कोई भी दूसरों से बेहतर नहीं थी। हम बहनें थीं। हम नेता थीं। हम उपचारक थीं–हम सभी। और जितना अधिक हमने अपनी ही आत्मा के अंधेरे को अंदर जाकर देखा था, उतना ही अधिक हम दूसरों से जुड़ने और उनकी मदद करने में सक्षम थीं। मैंने अपने जीवन का सबसे गहरा आह्वान महसूस किया कि मुझे अन्य महिलाओं को इस सत्य तक पहुँचाने के लिए प्रेरित और नेतृत्व करना था कि वे वास्तव में कौन हैं, और वे अपने जीवन को प्रेम और संपूर्णता के साथ जिएं, क्योंकि मैं खुद भी ऐसा ही करने के लिए प्रतिबद्ध थी। और हम सब इसमें एक साथ थीं।

मैंने महसूस किया कि इस तरह अन्य महिलाओं के साथ घेरे में होने का मुझ पर और वहां मौजूद सभी लोगों पर कितना गहरा प्रभाव पड़ा। मुझे पता था कि मुझे उस पल से लेकर अपने पूरे जीवन के लिए महिलाओं की मंडलियों और कार्यशालाओं में बोलना, लिखना और नेतृत्व करना है (भले ही इससे मेरी जान निकलती हो)। उस दिन मैंने अपनी आंतरिक 'सचेत स्त्री नेता' के स्थापित होने को महसूस किया और अपने दर्द, अतीत और डरों को अनुमति देने का फैसला किया...

पृष्ठ 164

और संदेहों को आने वाली कई पीढ़ियों के लिए हमारे ग्रह के भविष्य को बदलने का एक उत्प्रेरक (catalyst) बनने दिया। मुझे पता था कि अब मैं अपने डर या आत्म-संदेह को इस बहाने के रूप में इस्तेमाल नहीं कर सकती कि मैं तैयार नहीं थी, या पर्याप्त अच्छी नहीं थी। मेरी ज़रूरत थी, हम सभी की ज़रूरत थी। मुझे पता था कि मुझे खुद को रास्ते से हटाकर बस सामने आना था और हमेशा के लिए अपने दिल में ईश्वर की पुकार का पालन करना था।

बेशक, तब से लेकर इतने सालों में, मेरा आत्मविश्वास और खुद पर से भरोसा कई बार डगमगाया है। अपने नेतृत्व, व्यवसाय और जीवन में मुझे जिस भी नए स्तर तक उठना पड़ा है, उसने सामना करने के लिए डर और आत्म-संदेह के नए स्तर प्रस्तुत किए हैं। लेकिन मैं हमेशा समय के उस क्षण में वापस लौटती हूँ... जब मुझे अपने भीतर अपने उद्देश्य और अपनी पुकार का अहसास हुआ था... और मैं इसे खुद को प्रेरित करने देती हूँ ताकि मैं खुद को रास्ते से हटा सकूँ और डर तथा संदेह के बजाय **प्रेम** और विश्वास से **नेतृत्व (LEAD)** कर सकूँ।

आत्म-चिंतन के लिए प्रश्न (Questions for Reflection):

- इस आर्किटाइप (मूलरूप) को समझने से आपके भीतर कौन सी भावनाएँ या संवेग सक्रिय होते हैं?
- आपने खुद को नेतृत्व करने और अपने उपहारों को साझा करने के लिए कैसे प्रेरित पाया है?
- आपने खुद को तैयार न होने या पर्याप्त अनुभवी न होने के डर से कहाँ-कहाँ रोके रखा है?
- ऐसा कौन सा एक तरीका है जिससे आप अभी अपने नेतृत्व में कदम रखने का आह्वान महसूस करते हैं?
- आप इस सप्ताह उस पुकार पर कैसे कार्रवाई कर सकते हैं?

पृष्ठ 165

कॉन्शियस फेमिनिन लीडर आर्किटाइप (सचेत स्त्री नेता का मूलरूप) | 165

7वाँ चक्र: सहस्रार या क्राउन चक्र (The 7th Chakra: Sahasrara or Crown)

- **रंग:** गुलाबी, सफेद
- **तत्व:** चेतना (Consciousness)
- **बीज ध्वनि (मंत्र):** ॐ (AUM) या मौन (Silence)
- **संतुलन में मदद करने वाले पत्थर:** सेलेनाइट, क्लियर क्वार्ट्ज़, डायमंड, रोज़ क्वार्ट्ज़

क्राउन चक्र की भौतिक स्थिति सिर के ऊपरी हिस्से (शिखा) पर होती है, और इससे जुड़े अंग पीनियल ग्रंथि (pineal gland), तंत्रिका तंत्र (nervous system) और पीयूष ग्रंथि (pituitary gland) हैं। क्राउन चक्र ईश्वरीय शक्ति के साथ हमारे जुड़ाव का प्रतिनिधित्व करता है और हमारी उच्चतम चेतना का द्वार है। यह दुनिया की सेवा करने की हमारी पुकार से हमारा संबंध है। यहीं से हम सोचने के अधिक सचेत तरीके प्राप्त करते हैं, और केवल अपने मन या अहंकार से परे एक परम शक्ति से ज्ञान प्राप्त करते हैं।

जब यह चक्र खुला और संतुलित होता है, तो आप ईश्वर (Spirit) द्वारा निर्देशित महसूस करते हैं, अपने उद्देश्य से जुड़े रहते हैं, और अपने जीवन में ईश्वर की इच्छा के साथ तालमेल में रहते हैं। जब यह असंतुलित या बंद होता है, तो आप खुद को अकेला महसूस कर सकते हैं और अपने मिशन को पूरा करने में असमर्थ महसूस कर सकते हैं। आपको लग सकता है कि आप "सब कुछ अकेले कर रहे हैं" और इस वजह से आप थका हुआ व ऊर्जाहीन महसूस कर सकते हैं।

यहाँ दिए गए मंत्रों का अभ्यास करें, और इसे अपने मिशन तथा इस जीवन में महसूस होने वाली पुकार से जुड़ने का एक पवित्र समय बनने दें। यदि आप अभी भी इसे खोज रहे हैं, तो इस संभावना के प्रति खुले रहें कि यह एक...

यहाँ प्रस्तुत दोनों पृष्ठों (166 एवं 167) का हिंदी अनुवाद दिया गया है:

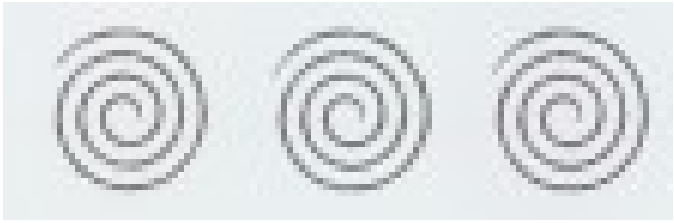
पृष्ठ 166

166 | *रिक्लेम योर पावर (अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें)*

ध्यान (meditation) के रूप में काम करे जो आपको इसे और अधिक पूर्णता से खोजने में मदद करे। कल्पना कीजिए कि आपका क्राउन चक्र आपके ऊपर से आ रही एक किरण के प्रकाश से भर रहा है, जैसे हल्के गुलाबी या सुनहरे रंग की बौछार हो, और इसे अपने पूरे शरीर में प्रवाहित होने दें। जैसे-जैसे आप अपने दिन भर के कार्यों में कदम बढ़ाते हैं, खुद को इसी स्थान से सृजन करने दें, मानो आपको स्वयं से भी बड़ी किसी चीज़ द्वारा संचालित किया जा रहा हो। यदि आप इस जीवन में अपने 'दिव्य स्त्री मिशन' (Divine Feminine Mission) के लिए प्रेरित होना चाहते हैं, तो आपको गुलाबी, सफेद या सुनहरे वस्त्र पहनने या खुद को इन रंगों से घेरने, और इस अनुभाग में दिए गए संगीत को सुनने का निमंत्रण दिया जाता है।

क्राउन चक्र के मंत्र (Crown Chakra Mantras):

- **मैं अपनी इच्छा को तेरी (ईश्वर की) इच्छा के समक्ष समर्पित करता/करती हूँ।**
- **मैं अपने उपहारों को साझा करने के लिए ईश्वरीय मार्गदर्शन के प्रति खुलता/खुलती हूँ।**
- **मैं प्रेम का एक माध्यम (चैनल) हूँ... मेरा उपयोग करें।**



"...अपनी हड्डियों की गहराइयों तक मैं एक बात जानता/जानती हूँ, जैसा कि आप भी जानते हैं। वह यह है कि जब आप याद रखते हैं कि आप पृथ्वी पर क्यों आए थे, आप किसकी सेवा करते हैं, और किसने आपको यहाँ भेजा है, तो कोई निराशा नहीं हो सकती।

जो अच्छे शब्द हम कहते हैं और जो अच्छे कर्म हम करते हैं, वे हमारे अपने नहीं हैं। वे उस एक (ईश्वर) के शब्द और कर्म हैं जो हमें यहाँ लाया है। उसी भावना के साथ, मुझे आशा है कि आप इसे अपनी दीवार पर लिखेंगे: जब कोई महान जहाज बंदरगाह में खड़ा और बंधा होता है, तो वह सुरक्षित होता है, इसमें कोई संदेह नहीं है। लेकिन महान जहाजों का निर्माण इसके लिए नहीं किया जाता है।"

~ **क्लारिसा पिंकोला एस्टेस** की पुस्तक *यू वर मेड फॉर दीज टाइम्स* (You Were Made for These Times) से उद्धृत।

पृष्ठ 167

अध्याय 10

द क्रिएट्रिक्स आर्किटाइप: अनलीश योर फेमिनिन पावर

(सृजनकर्ता का मूलरूप: अपनी स्त्री शक्ति को उजागर करें)

(सभी चक्र / All Chakras)

"मुझे बताओ... तुम अपनी इस एक वन्य और बहुमूल्य जिंदगी का क्या करने का इरादा रखते हो?"

~ **मैरी ओलिवर** (Mary Oliver)

अंततः हम क्रिएट्रिक्स (सृजनकर्ता) आर्किटाइप पर पहुँच गए हैं। हमारे भीतर मौजूद क्रिएट्रिक्स हमारी पूरी रचनात्मक क्षमता से जुड़ाव है। जब हम अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करते हैं और हम जो कुछ भी हैं उसका सम्मान करते हैं–अपने हर उस हिस्से का सम्मान करते हैं जो व्यक्त होने के लिए तरसता है–तो वह स्वाभाविक रूप से सामने आती है। जब हम अपनी क्रिएट्रिक्स को अपनाते हैं, तो हम अपनी पूर्णता से अपनी पूरी स्त्री शक्ति में कदम रख रहे होते हैं, जिसमें हमारा कोई भी हिस्सा पीछे नहीं छूटता। क्रिएट्रिक्स हमें यह स्वीकार करने का निमंत्रण देती है कि हम कौन हैं, और हमारी सुंदरता तथा जादू को जन्म देने के लिए जीवन में हमारे द्वारा अनुभव किए गए अंधेरे और प्रकाश दोनों का उपयोग करती है। वह हमें दुनिया के लिए अपनी दृष्टि (विजन) बनाने की अनुमति देती है क्योंकि उसकी पहुँच भीतर के अविश्वसनीय संसाधनों तक है...

यहाँ पृष्ठ 168 और 169 का हिंदी अनुवाद प्रस्तुत है:

पृष्ठ 168

168 | *रिक्लेम योर पावर (अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें)*

हमारे चारों ओर। वह महिलाओं के रूप में हमारे प्रकाशित, सक्रिय और हमारी पूर्ण क्षमता से जुड़ने का प्रतिनिधित्व करती है। हम प्रामाणिक शक्ति के स्थान से सृजन कर रहे हैं–जो महिलाओं के रूप में, हमारे प्रेम और ज्ञान में गहराई से निहित है।

वह कौन है? (Who Is She?)

क्रिएट्रिक्स आर्किटाइप (सृजनकर्ता का मूलरूप) महिलाओं के रूप में हमारी पूर्ण रचनात्मक और जीवन-शक्ति क्षमता का प्रतिनिधित्व करता है। उसे अक्सर उर्वरता की देवियों, फसल या पृथ्वी की देवियों के रूप में मूर्त रूप दिया जाता है। उसकी सार-आत्मा को महान माता देवियों, पृथ्वी देवियों के साथ-साथ कलात्मक/रचनात्मक देवियों में महसूस किया जाता है, और यह इस दुनिया में नए जीवन–बच्चों से लेकर, परियोजनाओं, कला, संगीत और प्रेम तक–को जन्म देने और रचने की हमारी भव्य, जादुई क्षमता का प्रतिनिधित्व करती है। वह सभी जीवों के भीतर उपजाऊ रचनात्मक, जीवनदायी शक्ति है, और सभी चीजों के जन्म तथा विकास को बढ़ावा देती है। वह जो कुछ भी चाहती है उसे रचने की शक्ति रखती है, और ऐसा करने के लिए अपने पूरे जादू और क्षमताओं को जानती है। वह संसाधनों के एक अनपेक्षित/असीम कुएं से जुड़ी हुई है। उसकी शक्ति **समस्त** जीवन और रचना के अनंत स्रोत से आती

है। इस मार्ग और यात्रा में उसका प्रतिनिधित्व **सर्पिल (spiral)** के प्रतीक द्वारा किया जाता है, क्योंकि सर्पिल निरंतर विकास, मृत्यु और पुनर्जन्म के चक्रों, और असीम स्त्री रचनात्मक ऊर्जा का प्रतिनिधित्व करता है।

क्रिएट्रिक्स का एक और पहलू, जो शायद कुछ लोगों के लिए एक गलत समझा गया और चुनौतीपूर्ण पहलू है, जीवन को नष्ट करने की उसकी शक्ति है ताकि नए जीवन को संभव बनाने के लिए उस चीज़ को हटाया जा सके जो अब काम की नहीं है। वह जानती है कि जीवन को फलने-फूलने के लिए किस चीज़ का अंत होना आवश्यक है। वह...

पृष्ठ 169

नये के लिए रास्ता बनाने के लिए पुराने का त्याग करने में सक्षम है। यह क्रिएट्रिक्स का वह हिस्सा है जो नए जीवन को जन्म देने जितना ही शक्तिशाली है, लेकिन हमारे अपने निर्णयों और जो अब रहने योग्य नहीं रह गया है उसे छोड़ने की चुनौतियों के कारण इसे अपनाना कठिन होता है।

वह प्रकृति के चक्रों, तथा मृत्यु और पुनर्जन्म के उस चक्र से गहराई से जुड़ी हुई है जो पूरी प्रकृति (और पूरे जीवन!) में निरंतर और व्यापक है। जीवित रहने और सृजन करने का एक समय होता है (वसंत, ग्रीष्म) और अंत होने देने तथा भीतर जाने का एक समय होता है (शरद, शीत)। यही कारण है कि क्रिएट्रिक्स चंद्रमा और चंद्रमा के रहस्य तथा जादू से गहराई से जुड़ी हुई है। चंद्रमा का अट्ठासी (28) दिनों का चक्र अक्सर महिलाओं के मासिक धर्म चक्र से जुड़ा होता है और उसकी तुलना की जाती है। हमारा मासिक धर्म चक्र दुनिया में जीवन को धारण करने और जन्म देने के लिए हमारे गर्भाशय का प्रतिनिधित्व करता है और उसके लिए आवश्यक है। हमारे शरीर का वही चक्र जो दुनिया में जीवन रचता है, उसे एक अंडे के निषेचित होने और रोपित होने की नई संभावना के लिए रास्ता बनाने हेतु हर महीने हमारे गर्भाशय के रक्तस्राव और बहाव की आवश्यकता होती है। यह तब तक नहीं हो सकता था जब तक कि हम रक्त न बहाएं और पुराने को मुक्त न करें। इसी तरह, चंद्रमा हर महीने अमावस्या (New Moon) के साथ पूर्ण अंधकार और शांति में चला जाता है, और फिर बिना चूके हर महीने पूर्णिमा (Full Moon) के रूप में अपनी पूर्णता और प्रकाश में फिर से उभरता है। वैसे ही क्रिएट्रिक्स भी करती है, अंधकार, मृत्यु और शांति के समय की अनुमति देती है ताकि प्रकाश और जीवन की पूर्णता उभर सके।

डार्क/शैडो साइड (नकारात्मक या अप्रकाशित पहलू):

क्रिएट्रिक्स का एक शैडो साइड (यदि हम उससे जुड़े नहीं हैं...)...

पृष्ठ 170

170 | *रिक्लेम योर पावर (अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें)*

शक्ति से) यह है कि हम अपने रचनात्मक जादू से और अपनी नियति की दिशा को प्रभावित करने की अपनी क्षमता से कटा हुआ महसूस करते हैं। हम सोच सकते हैं कि अपनी खुशी रचने में हमारी कोई भूमिका नहीं है और महसूस कर सकते हैं कि जीवन पूरी तरह से हमारे नियंत्रण से बाहर है। हमें अपनी उर्वरता और प्रजनन प्रणाली में चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है और लग सकता है कि यह इस बात का संकेत है कि हम उपजाऊ/उर्वर जीव नहीं हैं (जो कि सत्य से बहुत दूर है)। यदि हम अभी तक बच्चों को गर्भ में धारण करने या जन्म देने में सक्षम नहीं हुए हैं, या ऐसा नहीं चुना है, तो हम खुद को एक "असली औरत" नहीं मान सकते हैं, और इसलिए हम इस आर्किटाइप से पूरी तरह से अलग हो जाते हैं। हम सोच सकते हैं कि उपजाऊ होने और नए जीवन का पोषण करने के लिए हमारा मां बनना अनिवार्य है।

दूसरा शैडो साइड (अप्रकाशित पहलू)—यदि हम क्रिएट्रिक्स के विनाशकारी रूप को अपनाने में असमर्थ हैं–यह है कि हम चीजों को खत्म होने देने या नए रूप में बदलने देने को लेकर ग्लानि (guilt) और शर्म महसूस करते हैं। या फिर हम बदलाव का पूरी तरह से विरोध कर सकते हैं और क्रिएट्रिक्स को उस रास्ते को साफ करने की अनुमति नहीं देते जो जन्म लेना चाहता है। हम किसी रिश्ते को खत्म करने, नौकरी छोड़ने, या पुरानी लतों व ढर्रों को छोड़ने का विरोध महसूस कर सकते हैं। हम क्रिएट्रिक्स को अपने भीतर आने नहीं देते और न ही उसकी इस क्षमता का उपहार स्वीकार करते हैं कि वह उन चीजों को नष्ट कर दे जो अब हमारे किसी काम की नहीं हैं। हम खुद को दोषी ठहरा सकते हैं या ईश्वर को कोस सकते हैं, और महसूस कर सकते हैं कि जीवन हमारे खिलाफ है। यदि हम किसी संकट, ब्रेकअप या नुकसान से गुजरते हैं जो हमें पूरी तरह तोड़ देता है, तो इसे अपने जादू में क्रिएट्रिक्स के कार्य के रूप में देखने के बजाय, हम इसे एक संकेत के रूप में देख सकते हैं कि ईश्वर ने हमें छोड़ दिया है, या हम कुछ "गलत" कर रहे हैं और हमें सजा दी जा रही है। यह भी सत्य से परे है। क्रिएट्रिक्स की शक्ति उस चीज़ को उखाड़ फेंकने की उसकी क्षमता में भी निहित है जिसे हम...

पृष्ठ 171

द क्रिएट्रिक्स आर्किटाइप (सृजनकर्ता का मूलरूप) | 171

खुद हटाने के लिए तैयार नहीं होते हैं, और अक्सर यह स्थिति हमें घुटनों पर ला सकती है।

"और वह दिन आया जब कली में कसकर बंधे रहने का जोखिम, खिलने के जोखिम से अधिक दर्दनाक हो गया।"

~ **अनाईस निन** (Anaïs Nin)

उसे पुनः क्यों प्राप्त करें? (Why Reclaim Her?)

क्रिएट्रिक्स को पुनः प्राप्त करने का अर्थ है अपनी स्त्री रचनात्मक क्षमता की पूर्ण शक्ति को पुनः प्राप्त करना... और यह कोई छोटी बात नहीं है। इसका अर्थ यह स्वीकार करना है कि आपके शरीर, मन और दिल के भीतर एक ऐसा जीवन रचने की शक्ति है जो आपकी आत्मा के साथ तालमेल बिठाता है, और हमारे चारों ओर एक ऐसी दुनिया रचे जो आपके सत्य के अनुकूल हो। कभी-कभी यह जिम्मेदारी उठाने के लिए बहुत बड़ी लगती है। हममें से कई महिलाओं के लिए, हम एक ऐसी विश्वास प्रणाली में अटकी हुई हैं जो हमारी नियति की शक्ति को दुनिया में किसी और पर छोड़ देती है। हमें अहसास ही नहीं होता कि हम वास्तव में कितनी शक्तिशाली और भव्य हैं। यह बात हमें अपने सपनों का जीवन रचने के लिए अपनी रचनात्मक क्षमता का उपयोग करने से रोकती है।

सामूहिक और व्यक्तिगत रूप से, महिलाएं अपने अधिक पूर्ण रूप से व्यक्त अवतार में उभर रही हैं और अपनी शक्ति को पहचान रही हैं। हम महिलाओं को शक्तिहीन बनाने के पुराने ढर्रे (paradigm) को समाप्त होने दे रहे हैं, क्योंकि यह अब हमारे या दुनिया के काम का नहीं रहा (और सच कहें तो, यह कभी था भी नहीं)। अपने भीतर क्रिएट्रिक्स को अपनाने का अर्थ है इस जीवन में आप जो कुछ भी रच सकती हैं, उसकी पूर्ण क्षमता तक उठना। यह आपके **पूरे अस्तित्व** को स्वीकार करने का निमंत्रण है... आपकी **सभी** ऊर्जाओं और आर्किटाइप्स को उभरने देने का निमंत्रण है।

यहाँ पृष्ठ 172 और 173 का हिंदी अनुवाद प्रस्तुत है:

पृष्ठ 172

172 | *रिक्लेम योर पावर (अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें)*

अभिव्यक्त होना, ताकि आप अपनी पूरी क्षमता के साथ काम कर सकें और अपनी संपूर्णता से कार्य कर सकें।

आप एक माँ, उपचारक (हीलर), नेता, सीईओ, कलाकार, समझदार महिला (वाइज़ वुमन), या इन सभी अभिव्यक्तियों का कोई भी संयोजन हो सकती हैं... और अपनी पूर्ण रचनात्मक क्षमता व शक्ति में रह सकती हैं। आपको केवल एक को चुनने या अपने जीवन को किसी एक विशेष भूमिका तक सीमित करने की आवश्यकता नहीं है। फिर से कहें तो, अपनी क्रिएट्रिक्स (सृजनकर्ता) को पुनः प्राप्त करने का अर्थ है अपने **पूरे अस्तित्व** को स्वीकार करना, और संभवतः आप एक बहु-जुनूनी (multi-passionate) और जटिल महिला हैं जिसके कई हिस्से व्यक्त होने के लिए तरस रहे हैं। जब आप क्रिएट्रिक्स के रूप में खुद को पुनः प्राप्त और सशक्त बनाती हैं, तो आप हर स्तर पर अपनी उर्वरता (fertility) को पुनः प्राप्त कर रही होती हैं। यदि आप गर्भधारण करने या किसी बच्चे को जन्म देने का प्रयास कर रही हैं, तो शुरुआत इस बात की घोषणा करने से होती है कि आप एक से अधिक तरीकों से एक उपजाऊ/उर्वर महिला हैं। आप लाखों तरीकों से उपजाऊ हैं। यह अहसास अनिवार्य रूप से आपके शरीर, मन और दिल के सभी क्षेत्रों में सृजन के कार्य का समर्थन करेगा।

क्रिएट्रिक्स को पुनः प्राप्त करने का अर्थ अपने भीतर के अंधकार और प्रकाश दोनों को स्वीकार करना और अपनाना भी है, जिसमें कोई भी हिस्सा पीछे न छूटे। आपके वे हिस्से जिन्हें अंत होना पड़ा ताकि नया सामने आ सके; आपके वे हिस्से जिन्होंने गलतियाँ कीं ताकि आप बढ़ सकें और सीख सकें; आपके वे हिस्से जिन्होंने कुछ नया रचने की कोशिश की और बुरी तरह असफल रहे; आपके वे हिस्से जिन्हें चोट पहुँचाई गई या जिनका शोषण हुआ... यह सब क्रिएट्रिक्स के मृत्यु और पुनर्जन्म के चक्र के भीतर समाहित है। आपके अस्तित्व का कोई भी हिस्सा आपकी सुंदरता और पूर्णता के दायरे से बाहर नहीं है। यह फिर से सर्पिल (spiral) और हमारे उभरने के आकार द्वारा दर्शाया गया है...

पृष्ठ 173

जो निरंतर विकास का प्रतीक है। क्रिएट्रिक्स के रूप में, आप अंधकार की ओर झुकती हैं, और फिर वापस प्रकाश में आती हैं। प्रत्येक चक्र के साथ आप अपने प्रामाणिक सत्य से और अधिक गहराई से जुड़ जाती हैं।

"जब मैंने अपने अंधकार को समझा और स्वीकार किया,

तो मैं अपने ही प्रकाश से आलोकित हो गई।"

~ **अज्ञात** (Unknown)

जब आप अपनी स्वस्थ आंतरिक क्रिएट्रिक्स से जुड़ी होती हैं:

आप शक्तिशाली, जीवंत, सक्रिय और केंद्रित होती हैं। आप जानती हैं कि आपके पास अपना जीवन रचने की शक्ति है। आप जानती हैं कि आपको एक ऐसी परम शक्ति के समक्ष समर्पण करना होगा जो आपसे बड़ी है और एक ऐसे महान रहस्य के प्रति समर्पित होना होगा जिसे कभी-कभी आप समझ न पाएं (लेकिन आप उस पर भरोसा करती हैं)। आप मृत्यु और पुनर्जन्म के रचनात्मक चक्रों से गुज़रती हैं, और आप जीवन को अपने भीतर से रचनात्मक जीवन-शक्ति ऊर्जा के शक्तिशाली सर्पिल प्रतीक की तरह प्रवाहित होने देने में सक्षम होती हैं। आप जीवन के सर्पिल पर मोड़ों, घुमावों, उतार-चढ़ाव, अंधकार में और वापस प्रकाश में सवारी करती हैं, यह जानते हुए कि आप हमेशा पिछले चक्र की तुलना में अधिक शक्तिशाली और जीवंत होकर उभरेंगी। आप अपने जीवन में मृत्यु और पुनर्जन्म के इस चक्र पर भरोसा करती हैं।

आप बहु-व्यक्तित्व विकार (multi-personality disorder) जैसा महसूस किए बिना अपनी विभिन्न भूमिकाओं और जिम्मेदारियों के बीच सामंजस्य स्थापित करने में सक्षम होती हैं। आप अपने बहु-जुनूनी जीवन को एक ऐसे उपहार के रूप में देखती हैं जो आपकी आत्मा को पोषण देता है। आप अपनी जटिलता को अपनाती हैं और अपने सभी जुनूनों के बीच संतुलन बनाने का पूरा प्रयास करती हैं ताकि आप अपने जीवन के हर क्षेत्र में पूरी तरह से उपस्थित हो सकें। आप अपने अनुभवों के पूरे दायरे को अपनाती हैं..

यहाँ प्रस्तुत दोनों पृष्ठों (174 एवं 175) का हिंदी अनुवाद दिया गया है:

पृष्ठ 174

174 | *रिक्लेम योर पावर (अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें)*

और उन सभी को जीवित होने, इंसान होने और जीवन को बंद करने के बजाय उसे पूरी तरह से भीतर आने देने के एक हिस्से के रूप में अपनाती हैं। आप समर्पण करती हैं और उस चीज़ को समाप्त होने देती हैं जो अब रहने योग्य नहीं है, और इस नुकसान के हिस्से के रूप में दुख, उदासी और गुस्से की लहरों पर सवारी करती हैं। लेकिन आप यह जानते हुए भी ऐसा करती हैं कि सतह के नीचे क्या उभर रहा है। आप समस्त सृष्टि में और अपने जीवन के लिए ईश्वर की योजना में विश्वास के साथ अपना

जीवन जीती हैं। आप यह जानने के स्थान से सृजन करती हैं कि आप कौन हैं और इस जीवन में आप क्या करने में सक्षम हैं। आप क्रिएट्रिक्स (**CREATRIX**) हैं।

आपकी आंतरिक क्रिएट्रिक्स को विकसित करने और उससे जुड़ने के लिए सुझाये गए अभ्यास:

- **शरीर से जुड़ें:** आंदोलन (movement) और नृत्य के माध्यम से अपने शरीर से जुड़ें जो आपको उत्साहित करता है। नियमित रूप से गतिमान रहें, और संगीत को अपनी शारीरिक गतिविधि का हिस्सा बनने दें।
- **उर्वरता चक्र ट्रैक करें:** अपने उर्वरता चक्रों (fertility cycles) को ट्रैक करें (यदि आप उन्हें अनुभव कर रही हैं, या यदि आप बच्चे को धारण करने के लिए अधिक उपजाऊ बनना चाहती हैं) और ध्यान दें कि आप कब ओव्यूलेट (ovulating) कर रही हैं। महिलाएं कभी-कभी अनुभव करती हैं कि उनकी रचनात्मकता और ऊर्जा के चक्र उनके उर्वरता चक्र से बहुत प्रभावित होते हैं; अपने चक्र से अधिक गहराई से जुड़ने से आपकी समग्र रचनात्मक ऊर्जा में वृद्धि हो सकती है।
- **चंद्र चक्रों पर ध्यान दें:** चंद्र चक्रों (moon cycles) पर ध्यान दें, और देखें कि हर महीने अमावस्या (New Moon) और पूर्णिमा (Full Moon) पर जर्नल (डायरी) लिखकर आपके चक्र उनसे कैसे जुड़े हैं। प्रत्येक अमावस्या के दौरान, इरादों के बीज बोएं और आप जो रचना चाहती हैं उसके लिए अपनी इच्छाओं और आकांक्षाओं को साझा करें। इस बात का जायजा लें कि किस चीज़ को दूर करने की आवश्यकता हो सकती है...

पृष्ठ 175

ताकि नए बीज बोए जा सकें। यदि आवश्यक हो तो बदलाव करने के लिए तैयार रहें।

प्रत्येक पूर्णिमा के दौरान, हर महीने अपनी अभिव्यक्तियों (manifestations) का जश्न मनाएं और उनके लिए धन्यवाद दें। आपने अपने जीवन में अब तक जो कुछ भी रचा है उसका सम्मान करें। पूर्णिमा के समय जो कुछ भी "आलोकित" (illuminated) होता है उस पर ध्यान दें, जब आप देखते हैं कि आप क्या रच रही हैं, और अपनी इच्छाओं, लक्ष्यों तथा अभिव्यक्तियों के मार्ग पर बने रहने के लिए आवश्यकतानुसार समायोजन (adjustments) करें।

अपनी **इच्छा (DESIRE)** पर भरोसा करें और इस बात पर भरोसा करें कि जिस चीज़ की आप लालसा कर रही हैं, वह भी आपकी लालसा कर रही है। जानें कि समस्त सृष्टि की शुरुआत आपके भीतर इस

इच्छा की शक्ति से होती है, और इस जीवन में आप जो चाहती हैं उसे चाहना गलत नहीं है। अब तक हमने जिन सभी क्षमताओं, ऊर्जा केंद्रों और आर्किटाइप्स को विकसित किया है, उन्हें एकीकृत करके इसे सामने लाने की अपनी रचनात्मक शक्ति पर भरोसा करें। अपनी **संपूर्णता (WHOLENESS)** को अपनाएं।

"आप ब्रह्मांड हैं

और ऐसा कुछ भी नहीं है जो आप नहीं कर सकतीं

यदि आप सोच सकती हैं, तो आप इसे हासिल कर सकती हैं

इसीलिए, मुझे आप पर भरोसा है, हाँ मुझे है।"

~ द ब्रांड न्यू हैवीज़ (The Brand New Heavies) के गीत *"यू आर द यूनिवर्स"* से उद्धृत।

पृष्ठ 176

176 | *रिक्लेम योर पावर (अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें)*

क्रिएट्रिक्स आर्किटाइप (सृजनकर्ता का मूलरूप) के उदाहरण:

पौराणिक कथाओं और कहानियों में:

- **येमाया (Yemaja):** अफ्रीकी मूल की, समुद्र, उर्वरता, तथा सूर्य और चंद्रमा की स्रोत मदर गॉडेस (और भी बहुत कुछ)।
- **इक्सचेल (Ixchel):** माया पौराणिक कथाओं में, उर्वरता और रचनात्मकता की देवी, महिलाओं व प्रसव की रक्षक, और पूरे संसार को जन्म देने वाली देवी।
- **फ्रेया (Freya):** नॉर्डिक (Norse) पौराणिक कथाओं में, उर्वरता, जादू और रचनात्मकता की देवी।
- **पेले (Pele):** हवाई की पौराणिक कथाओं में, अग्नि, मृत्यु और पुनर्जन्म, बिजली और ज्वालामुखियों की देवी।
- **काली (Kali):** हिंदू पौराणिक कथाओं में अंत और शुरुआत की देवी, तथा ब्रह्मांड की माता।

ऐतिहासिक या समकालीन उदाहरण:

- **क्लारिसा पिंकोला एस्टेस (Clarissa Pinkola Estés):** अमेरिकी कवयित्री, जुंगियन मनोविश्लेषक, आघात-पश्चात पुनर्प्राप्ति विशेषज्ञ (post-trauma recovery specialist), लेखिका और स्पोकन वर्ड आर्टिस्ट।
- **मैरियन वुडमैन, पीएचडी (Marion Woodman, PhD):** कनाडाई मिथोपॉएटिक लेखिका, महिला आंदोलन की प्रमुख हस्ती, और जुंगियन विश्लेषक।
- **लौरा हॉलिक (Laura Hollick):** सोल आर्ट शमन (Soul Art Shaman), रचनात्मक आध्यात्मिक उद्यमी, पृथ्वी प्रेमी।
- **सारा अवंत स्टोवर (Sara Avant Stover):** लेखिका, वक्ता, स्त्री सशक्तिकरण की नेता।
- **इसाबेला कोनॉल्ड (Isabella Konold):** जीवन की वेदना और उल्लास की प्रेरणा (muse), वक्ता, परफॉर्मेंस आर्टिस्ट।

पृष्ठ 177

द क्रिएट्रिक्स आर्किटाइप (सृजनकर्ता का मूलरूप) | 177

"एक जीवंतता, एक जीवन-शक्ति, एक ऊर्जा, एक स्फूर्ति है जो आपके माध्यम से कर्म में परिवर्तित होती है, और चूंकि पूरे समय में आप सिर्फ एक ही हैं, इसलिए यह अभिव्यक्ति अनूठी है। और यदि आप इसे रोकती हैं, तो यह कभी भी किसी अन्य माध्यम से अस्तित्व में नहीं आएगी और खो जाएगी। दुनिया के पास यह नहीं होगी! यह तय करना आपका काम नहीं है कि यह कितनी अच्छी है और न ही इसकी तुलना अन्य अभिव्यक्तियों से करना आपका काम है। आपका काम इसे स्पष्ट और सीधे अपना बनाए रखना है, चैनल को खुला रखना है।"

~ **मार्था ग्राहम** (Martha Graham)

आपकी आंतरिक क्रिएट्रिक्स को पुनः प्राप्त करने में मदद करने वाले प्रतिज्ञान (Affirmations):

- मैं अपने भीतर समस्त जीवन का स्रोत धारण करती हूँ।
- मैं असीम रचनात्मक क्षमता हूँ।
- मेरे पास हर दिन अपने सपनों का जीवन रचने की शक्ति है।
- मेरा शरीर हर तरह से नए जीवन को जन्म देने का एक माध्यम है।

- मेरी स्त्री शक्ति पूरी तरह से जीवंत और सक्रिय है।
- मैं अपने विकास के लिए अंधकार को शक्तिशाली और प्रभावकारी मानकर अपनाती हूँ।
- मैं इस दुनिया में सुंदरता, जादू और प्रेम की रचना करती हूँ।
- मैं उसे समाप्त होने के लिए समर्पित करती हूँ जिसे मरना आवश्यक है ताकि नया सामने आ सके।
- मैं अपने पूरे अस्तित्व को जन्म देती हूँ।
- मैं अपनी संपूर्णता और अपने सभी हिस्सों को अपनाती हूँ।
- मैं क्रिएट्रिक्स (**CREATRIX**) हूँ।

क्रिएट्रिक्स आर्किटाइप का आह्वान करने के लिए संगीत (Music):

- **Existence** — शाइला रे सनशाइन (Shylah Ray Sunshine, फीचरिंग Mother Medicine)
- **I'm Every Woman** — चाका खान (Chaka Khan)
- **You Are the Universe** — द ब्रांड न्यू हैवीज़ (The Brand New Heavies)
- **I've Got the Power** — स्नैप (Snap)
- **The Gifts of the Goddess** — करेन ड्रकर (Karen Drucker)
- **Devi Prayer** — क्रेग प्रूएस और आनंदा (Craig Pruess & Ananda)
- **Gayatri Mantra** — देवा प्रेमल (Deva Premal)

यहाँ पृष्ठ 178 और 179 का हिंदी अनुवाद प्रस्तुत है:

पृष्ठ 178

178 | *रिक्लेम योर पावर (अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें)*

"अंधकार के बिना, कोई भी चीज़ जन्म नहीं लेती।

जैसे प्रकाश के बिना, कोई भी चीज़ खिलती नहीं है।"

~ **मे सार्टन** (May Sarton)

कहानी का समय ~ मैंने अपनी आंतरिक क्रिएट्रिक्स को कैसे पुनः प्राप्त किया:

मैंने यहाँ खोजे गए हर एक आर्किटाइप को अनुभव करके अपने भीतर क्रिएट्रिक्स की शक्ति को जाना है। मेरे लिए, वह पूर्ण स्त्री शक्ति और रचनात्मक ऊर्जा की अभिव्यक्ति है, और एक ऐसी शक्ति है जो हमारे अंधकार और प्रकाश दोनों को अपनाने और हमारे पास मौजूद सभी आंतरिक संसाधनों का उपयोग करने से उभरती है। मैंने जीवन के कई अलग-अलग अनुभवों के दौरान उसके एक अलग पहलू की खोज की है।

प्रत्येक मृत्यु और नुकसान के साथ, मैंने अपनी शक्तिशाली क्रिएट्रिक्स का एक नया रूप राख से उभरते हुए महसूस किया... साथ ही हर उस जन्म और नए जीवन के साथ जिसे मैंने सामने लाया है।

हवाई में रहने के अपने समय के दौरान, मुझे 'पेले' (Pele) नाम की एक बहुत शक्तिशाली देवी के बारे में पता चला। पेले मृत्यु, विनाश और अग्नि की ज्वालामुखी देवी हैं... लेकिन साथ ही समस्त सृष्टि और पुनर्जन्म की देवी भी हैं। हवाई की पौराणिक कथाओं के अनुसार, समुद्र तल से उठे उनके भयानक ज्वालामुखीय विस्फोटों ने उन पहाड़ों को जन्म दिया जो आगे चलकर प्राचीन हवाई द्वीप बने। और यह इस अर्थ में पूरी तरह सच है कि ज्वालामुखीय विस्फोटों के लावे से बनी मिट्टी पृथ्वी पर सबसे अधिक उपजाऊ और पोषक तत्वों से भरपूर मिट्टी होती है। यह रसीले पौधों और वर्षावनों के प्रचुर मात्रा में उगने के लिए उपजाऊ भूमि है। और यही कारण है कि हवाई इतना अद्भुत रूप से...

पृष्ठ 179

द क्रिएट्रिक्स आर्किटाइप (सृजनकर्ता का मूलरूप) | 179

सुंदर और विशेष है... यह वास्तव में समुद्र तल से फटने वाले ज्वालामुखियों से पैदा हुआ था।

मैंने सीखा कि पेले के पास अपनी आग से विनाश करने की शक्ति भी है, और साथ ही अनगिनत सुंदर द्वीपों को जन्म देने की क्षमता भी है। और वह निश्चित रूप से दोनों काम करती हैं। हवाई की पौराणिक कथाएं यह भी कहती हैं कि पेले 'बिग आइलैंड' पर किलावेया ज्वालामुखी के शिखर पर स्थित हालेमाउमाउ क्रेटर (Halemaumau Crater) में रहती हैं, जिसे 'संसार की नाभि' (Navel of the World) के रूप में भी जाना जाता है, जहाँ से देवताओं ने सृष्टि का निर्माण शुरू किया था। कहा जाता है कि वह वहाँ बहुत खुश रहती हैं, लेकिन हवाई के लोग उनकी शक्ति के प्रति गहरा सम्मान रखने के महत्व की चेतावनी भी देते हैं। वह उदार, दयालु और सुंदर हैं, लेकिन वह उग्र भी हैं और उस चीज़ को समाप्त

होने देने से नहीं डरतीं जिसका अंत होना आवश्यक है। हवाईवासियों का कहना है कि आप निश्चित रूप से मैडम पेले को नाराज नहीं करना चाहेंगे और न ही उनके क्रोध का शिकार बनना चाहेंगे।

बिग आइलैंड पर रहते हुए, जैसा कि मैं पहले ही साझा कर चुकी हूँ, मुझे कई शक्तिशाली उपचार (healing) के अनुभव हुए। जब मैं पहली बार वहाँ पहुँची, तो मुझे अपने भीतर बहुत सारे अप्रकाशित पहलुओं (shadows) और अंधकार का सामना करना पड़ा। मैं बोस्टन में कुछ भी तीव्रता से महसूस करने से बचने के लिए, हर दिन सचमुच भाग रही थी। जब मैं द्वीपों पर पहुँची, तो मैं शाब्दिक और रूपकात्मक रूप से एक द्वीप पर फँस गई थी जहाँ भागने के लिए कोई जगह नहीं थी। मैं खुद के उन हिस्सों से बच नहीं सकती थी जिनसे मैं एक व्यस्त, हलचल भरे शहर में ध्यान भटका लिया करती थी। मेरे पास या तो जो कुछ सामने आ रहा था उससे बचने के लिए वहाँ से तेजी से भाग जाने का विकल्प था, या फिर अपने भीतर जाकर काम (healing work) करने का विकल्प था। और इसलिए... मैं रुक गई।

पृष्ठ 180

180 | *रिक्लेम योर पावर (अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें)*

जब मुझे पेले के बारे में पता चला, तो उनके प्रतीकवाद ने मुझे बहुत प्रभावित किया। मैं उन गलतियों को देखने से बहुत डरती थी जो मुझे लगता था कि मैंने की हैं, या उस अंधकार और अवसाद से जो मेरे भीतर था, और मैं अपने द्वारा सहे गए किसी भी कष्ट में कोई वरदान नहीं देख पाती थी। मैंने सारा गुस्सा खुद पर निकाल लिया था, और मुझे लगता था कि मैं जीवन भर के लिए बर्बाद और त्रुटिपूर्ण हूँ। लेकिन जब मैं पेले की पौराणिक कथाओं और उस चीज़ को समझने लगी जो वह मेरे भीतर दर्शाती थीं–वह सुंदरता जो ऐसे विनाश से जन्म ले सकती थी–तो मुझे अपने भीतर पुनर्जन्म की एक नई संभावना पर विश्वास होने लगा।

मुझे यह स्पष्ट हो गया कि मैं अपने अंधकार के साथ अपने संबंध को बदलना चाहती हूँ, और मैंने अपनी छायाओं (shadows) को अपनाने के लिए एक अनुष्ठान (ritual) बनाने का फैसला किया, जिसे मैंने वहाँ रहते हुए कई बार दोहराया। मैं वोल्केनोज़ नेशनल पार्क (Volcanoes National Park) से ज़्यादा दूर नहीं थी, जहाँ प्रसिद्ध धुआँ उगलता सक्रिय हालेमाउमाउ ज्वालामुखी क्रेटर स्थित है और जिसके बारे में कहा जाता है कि वहाँ मैडम पेले निवास करती हैं। मैंने तय किया कि मैं हर हफ्ते उन सभी बातों को लिखूँगी जिन्हें मैं अपने भीतर अपनाना और माफ करना चाहती थी, उन सभी छायाओं को जो मेरे वहाँ रहने के दौरान उभर रही थीं और जिन्हें मैं हीलिंग के अवसरों में बदलना चाहती थी। मैंने

अपनी जर्नल (डायरी) में रीसाइक्लिंग किए गए कागज़ के टुकड़े पर लिखा, और हर हफ्ते उसे शब्दों और यादों से भर दिया।

फिर मैं समय-समय पर अकेले ही 'वोल्केनोज़ नेशनल पार्क' के पुराने लावा क्षेत्रों और वर्षावनों के बीच से होती हुई हालेमाउमाउ क्रेटर तक एक लंबी और साहसिक पदयात्रा (hike) पर जाती थी। उस समय, हमें सीधे धुएँ वाले ज्वालामुखी क्रेटर के किनारे तक जाने की अनुमति थी (अब आप इतने करीब नहीं जा सकते क्योंकि वहाँ अब सक्रिय लावा बाहर निकल रहा है)...

पृष्ठ 181

...और मैं अपने उस कागज़ के टुकड़े को उस धुएँ वाले गड्ढे में गिरा देती थी जहाँ मैं कल्पना करती थी कि वह लावे में परिवर्तित हो रहा है। मैंने कल्पना की कि यह लावा एक दिन नई भूमि और नए जीवन के उभरने के लिए उपजाऊ मिट्टी बनेगा। मुझे यह जानने की ज़रूरत नहीं थी कि वास्तव में यह मेरे अपने जीवन में कैसा दिखने वाला था, मुझे बस यह विश्वास करना था कि यह संभव था। और समय के साथ, इस अनुष्ठान को बार-बार दोहराने के बाद, और इस द्वीप के उन सभी अन्य हीलिंग तत्वों के संयोजन से जिनका मैंने अनुभव किया था, मुझे अपने भीतर एक गहरा बदलाव महसूस होने लगा।

हवाई में रहते हुए, मैं कह सकती हूँ कि मैंने वास्तव में अपने भीतर क्रिएट्रिक्स की शक्ति को सक्रिय किया और उसकी ऊर्जा से जुड़ी। उसे अधिक पूर्ण रूप से अपने भीतर समाहित करने और व्यक्त करने में मुझे कई साल लग गए हैं, और मैं आज भी हर दिन इस पर काम करती हूँ... लेकिन उन द्वीपों पर ही मेरी यात्रा शुरू हुई थी। मैं पूर्ण अंधकार से लेकर उसकी पूर्ण अभिव्यक्ति तक, चंद्रमा और चंद्रमा के चक्रों से गहराई से जुड़ने लगी। मैंने जीवन छीनने और इस दुनिया में नए जीवन को जन्म देने, दोनों के लिए क्रिएट्रिक्स की शक्ति को महसूस किया। मुझे विश्वास होने लगा कि मैं भी एक बार फिर इस दुनिया में अपनी मनचाही सुंदरता को जन्म दे पाऊँगी। मेरे भीतर अपने लिए वह प्रेम और करुणा आने लगी जो कई सालों से गायब थी, और मैंने अपने अतीत को एक नए दृष्टिकोण से देखा।

मुझे कई सालों से मासिक धर्म (menstrual cycle) नहीं आया था, और मुझे यकीन नहीं था कि मैं कभी बच्चे पैदा कर पाऊँगी या नहीं। मुझे दो डॉक्टर पहले ही बता चुके थे कि इसकी संभावना बहुत कम है। हवाई में रहते हुए, मैं अपनी उर्वरता, अपने शरीर और अपनी उस स्त्री रचनात्मक शक्ति से जुड़ी जो...

यहाँ पृष्ठ 182 और 183 का हिंदी अनुवाद प्रस्तुत है:

पृष्ठ 182

182 | *रिक्लेम योर पावर (अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें)*

मेरे बच्चे पैदा कर पाने की क्षमता से स्वतंत्र थी। मैं जानती थी कि भले ही मैं अपने गर्भाशय से बच्चों को कभी जन्म न दे पाऊँ, फिर भी मैं कई तरीकों से माँ बनूँगी और दुनिया में हर तरह की सुंदरता को जन्म दूँगी... शिशुओं, विचारों/दृष्टिकोणों (visions), परियोजनाओं, संबंधों, और बहुत कुछ को। उस समय मुझे निश्चित रूप से नहीं पता था कि यह सब कैसे होने वाला था, लेकिन मैंने इसे अपने पूरे दिल से महसूस किया था।

जैसे ही मैं यह अंतिम अध्याय लिख रही हूँ, मैं अब अपने दूसरे बच्चे के साथ आठ महीने की गर्भवती हूँ, जो मौई (Maui) नाम का एक छोटा लड़का है। मैं पहले से ही लूना (Luna) नाम की एक सुंदर छोटी बच्ची की माँ हूँ, और मेरे पास एक ऐसा पति है जिसे मैं बहुत चाहती हूँ, तथा दुनिया भर में महिलाओं को सशक्त बनाने वाला एक ऐसा व्यवसाय है जो मेरे दिल और आत्मा के प्रति प्रामाणिक है। मेरे बच्चों के नाम मेरे जीवन के कुछ सबसे अधिक हीलिंग अनुभवों के प्रति एक श्रद्धांजलि हैं, जिन्होंने उन्हें मुझ तक लाने में मदद की है... लूना: चंद्रमा से मेरा जुड़ाव और अपने भीतर तथा इस दुनिया में स्त्री ऊर्जा को हील करने व सशक्त बनाने से; और मौई: एक पोलिनेशियन सूर्य योद्धा (Polynesian Sun warrior) का नाम, जो अपने भीतर और इस दुनिया में पुरुष ऊर्जा को हील करने और संतुलन में लाने का प्रतीक है, और हवाई द्वीपों के प्रति मेरे (और मेरे पति के) प्रेम का प्रतिबिंब है जिसने मुझे वापस जीवन में ला दिया।

मैंने तीन गर्भपात (abortions) और दो मिस्कैरेज (miscarriages) का भी सामना किया है, और जीवन में कई ऐसी गलतियाँ की हैं जिनके बारे में मुझे यकीन नहीं था कि मैं खुद को माफ कर पाऊँगी या नहीं। मैंने अपने जीवन के अधिकांश हिस्से में दर्दनाक और दुर्बल करने वाले मासिक धर्म की पीड़ा सही है और अनगिनत उर्वरता चुनौतियों से संघर्ष किया है। मुझे नहीं पता था कि क्या मैं कभी उस स्थान पर पहुँच पाऊँगी जहाँ मैं आज हूँ। लेकिन मुझे पूरा यकीन है कि मुझे यह विश्वास करना ही था कि मैं अपने सपनों का जीवन जीने की हकदार हूँ, ताकि समय के साथ सब कुछ सकारात्मक रूप से बदल सके।

पृष्ठ 183

द क्रिएट्रिक्स आर्किटाइप (सृजनकर्ता का मूलरूप) | 177 (183)

अपने घर पर प्राकृतिक रूप से अपनी बेटी लूना को जन्म देना मेरे जीवन के सबसे सशक्त अनुभवों में से एक था। इसने मुझे एक जीवनदाता के रूप में एक महिला के तौर पर ताकत के एक बिल्कुल नए स्तर से जोड़ा। मैं उस हीलिंग प्रक्रिया की गहराई से आभारी हूँ जो मुझे उस दिन तक ले आई, और मुझे खुशी है कि मैंने अपने कदम-कदम पर मार्गदर्शन के लिए अपनी आंतरिक समझदार महिला (Wise Woman) पर भरोसा किया (भले ही यह डरावना था)। यहाँ, जब मैं अपने दूसरे बच्चे के साथ गर्भवती बैठी हूँ, तो मैं इस पुस्तक (एक लंबे समय का सपना) और दुनिया में अपनी रचनात्मक प्रतिभा के एक नए स्तर को जन्म दे रही हूँ। मैं दुनिया भर में महिलाओं को सशक्त बनाने वाला एक सफल व्यवसाय चला रही हूँ। मैं अपनी क्रिएट्रिक्स को पूरी तरह से सक्रिय और प्रज्वलित महसूस करती हूँ। लेकिन जो उपहार मैं अब अनुभव कर रही हूँ, और जो शिक्षाएं मैं अब अन्य महिलाओं के साथ साझा कर सकती हूँ, वे मेरे जीवन में घटित हुई हर बात को स्वीकार करने और उस पर भरोसा करने का परिणाम हैं।

आज ये उपहार अतीत के दर्द और विनाश के मेरे अपने ही लावे के मैदानों (lava fields) की उपजाऊ मिट्टी में गहराई से निहित हैं। यदि मैंने अंधकार और प्रकाश दोनों को अपनाने का विकल्प न चुना होता, तो मैं कभी भी उन वरदानों को रचने में सक्षम नहीं हो पाती जो मेरे पास अब हैं, और न ही मैं ठीक उसी तरह दूसरों की मदद करने में सक्षम होती। मुझे सिर्फ सुंदर हिस्सों पर ही नहीं, बल्कि सब कुछ पर भरोसा करना सीखना पड़ा। और मुझे ईश्वर पर, खुद पर, और अंततः... अपने द्वारा किए गए हर फैसले पर उस समय के लिए सही होने के रूप में भरोसा करना सीखना पड़ा।

मेरा मानना है कि हम सभी के पास नया जीवन रचने और राख से फिर से उठने की शक्ति है, चाहे हमारी उम्र, जाति, पृष्ठभूमि या हमारे प्रजनन स्वास्थ्य की स्थिति कुछ भी हो। मैंने इक्वाडोर के जंगलों से लेकर रेगिस्तानों तक की यात्रा की है...

पृष्ठ 184

184 | *रिक्लेम योर पावर (अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें)*

मिडिल ईस्ट (मध्य पूर्व) के रेगिस्तानों से लेकर, अफ्रीका के गांवों तक... और मैंने इस स्त्री भावना (feminine spirit) और लचीलेपन/पुनरुत्थान शक्ति को दुनिया भर की सभी महिलाओं में उभरते हुए

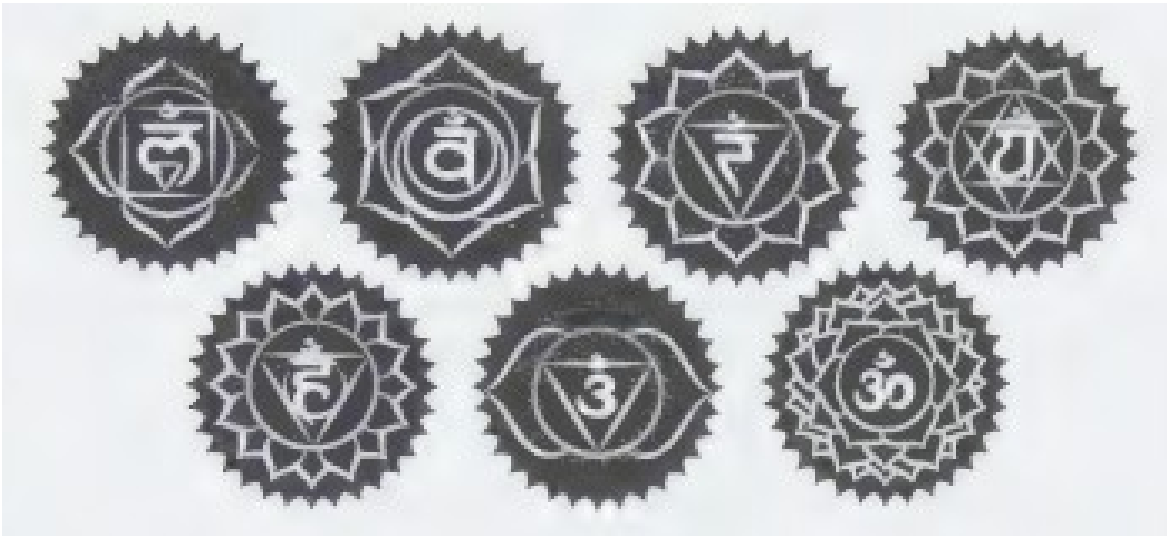
देखा है। यह हमारे द्वारा चुने गए विकल्पों या हमारे अतीत के दर्द से पूरी तरह स्वतंत्र है। यदि हम चाहें, तो हम अपने पूरे जीवन को उन रचनाओं के लिए उपजाऊ मिट्टी बनने दे सकते हैं जिन्हें हम दुनिया में जन्म देना चाहते हैं। हर एक महिला एक क्रिएट्रिक्स (**Creatrix**) है, और हम सभी अपने भीतर सृजन की एक अविश्वसनीय शक्ति धारण करती हैं जो असीम संसाधनों के भंडार से जुड़ी हुई है। हम अपने भीतर के सभी आर्किटाइप्स की ताकत से ऊर्जा प्राप्त कर सकती हैं, और जिस जीवन को हम रचना चाहती हैं उसे आसान बनाने के लिए आवश्यकतानुसार प्रत्येक का आह्वान कर सकती हैं। यह क्रिएट्रिक्स की वह शक्ति है जिसे मैंने खोजा है, और जिसे मैं हर दिन अपने जीवन में विकसित करना जारी रखती हूँ। मुझे उम्मीद है कि वह आपके भीतर भी सक्रिय हुई होगी।

आत्म-चिंतन के लिए प्रश्न (Questions for Reflection):

- इस आर्किटाइप को तलाशने के माध्यम से कौन सी भावनाएं या संवेदनाएं सक्रिय हुई हैं?
- आपने अपने जीवन में इस आर्किटाइप की विनाशकारी शक्ति को कहाँ महसूस किया है?
- आपने उसकी पुनर्जन्म देने वाली ऊर्जा और पुनरुत्थान की शक्ति का अनुभव कहाँ किया है?
- आपकी आंतरिक क्रिएट्रिक्स अभी आपके जीवन में क्या रचना चाहती है?
- उसे अभी उसकी पूर्ण शक्ति में प्रकट करने के लिए आप किन अभ्यासों का संकल्प ले सकती हैं?

पृष्ठ 185

द क्रिएट्रिक्स आर्किटाइप (सृजनकर्ता का मूलरूप) | 185



सभी चक्र (ALL CHAKRAS)

- **रंग (Color):** सफेद (White), और उसके पास इंद्रधनुष के पूर्ण स्पेक्ट्रम और सभी रंगों तक पहुँच है, जो इस बात पर निर्भर करता है कि वह क्या रच रही है या किसे जन्म दे रही है।

- **तत्व (Element):** सभी (ALL)
- **बीज ध्वनि (Seed Sound):** सभी (ALL)
- **संतुलन में मदद करने वाले रत्न (Stones to Help Balance):** अब तक साझा किए गए सभी रत्नों का संयोजन।

क्रिएट्रिक्स आर्किटाइप (सृजनकर्ता का मूलरूप) सभी चक्रों और आर्किटाइप्स को पूरी तरह से सक्रिय और प्रज्वलित रूप में अपने भीतर समाहित करता है। उसकी अपने सभी ऊर्जा केंद्रों तक पहुँच होती है, इसलिए वह अपनी पूर्ण क्षमता से सृजन करने में सक्षम है।

यहाँ पृष्ठ 186 और 187 का हिंदी अनुवाद प्रस्तुत है:

पृष्ठ 186

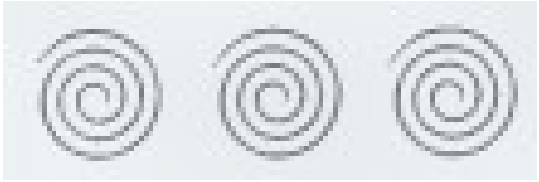
186 | *रिक्लेम योर पावर (अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें)*

क्रिएट्रिक्स के लिए चक्र मंत्र (Chakra Mantras for the Creatrix):

मैं सक्रिय, ऊर्जावान और उन्मुक्त हूँ।

मैं अपनी पूर्णता से सृजन करती हूँ।

मैं वही हूँ जो मैं हूँ (**I AM all that I AM**)।



"महान क्रिएट्रिक्स के रूप में, स्त्री कोई ऐसा पात्र या मार्ग नहीं है जो किसी बाहरी, पुरुष-तत्व के लिए बना हो जो उस पर कृपा करे, उसमें प्रवेश करे और उसे जीवन के बीज से नवाज़े। जीवन उसी में

उत्पन्न होता है और उसी से प्रवाहित होता है, और जो प्रकाश रात के आकाश में दिखाई देता है–जो कि वह स्वयं है–उसकी जड़ें उसकी अपनी गहराइयों में हैं। क्योंकि वह न केवल प्रथम और महान भविष्यवक्ता (Prophetess) है, बल्कि वह भी है जो आत्मा-प्रकाश (Spirit-Light) को जन्म देती है, जो चेतना और रूपांतरण में उत्पन्न होने वाले ज्ञान-प्रकाश की तरह, उसकी रचनात्मक प्रभावकारिता में निहित है। वह रचनात्मक पृथ्वी है, जो न केवल जीवन को उत्पन्न करती है और निगलती है, बल्कि रूपांतरित करने वाली शक्ति के रूप में मृत चीज़ों को पुनर्जीवित भी करती है और निम्न को उच्च की ओर ले जाती है। वे सभी विकास और रूपांतरण जो सरल और नगण्य से शुरू होकर जीवन के सभी स्तरों से होते हुए जटिल और सूक्ष्म रूप से भिन्न रूपों तक ले जाते हैं, उसकी संप्रभुता के अधीन आते हैं। यह मातृसत्तात्मक दुनिया भू-केंद्रीय (geocentric) है; तारे और राशियाँ पृथ्वी-देवी की स्वर्गीय करधनी हैं और उनके चारों ओर एक सच्चे केंद्र के रूप में व्यवस्थित हैं जिसके चारों ओर सब कुछ घूमता है।"

~ **एरिक न्यूमैन** (Eric Neumann)

पृष्ठ 187

अध्याय 11

एकीकरण और उत्सव: अब हम यहाँ से कहाँ जाएँ?

(Integration and Celebration: Where Do We Go from Here?)

"हम अपनी खोज से कभी विराम नहीं लेंगे, और हमारी पूरी खोज का अंत वहीं पहुँचना होगा जहाँ से हमने शुरुआत की थी और उस स्थान को पहली बार वास्तविक रूप में जानना होगा।"

~ **टी. एस. एलियट** (T. S. Eliot)

खैर मेरी बहन... तुमने यह कर दिखाया!

हमारी इस रचनात्मक खोज के अंतिम पड़ाव तक साथ आने के लिए आपको बहुत-बहुत बधाई, और आपके जीवन के अगले चरण की शुरुआत में आपका स्वागत है।

मुझे आशा है कि आपको यहाँ दी गई जर्नलिंग, सुझाये गए अभ्यासों और गतिविधियों से बहुत लाभ मिला होगा, और आप इनके कारण एक अधिक पूर्ण और सशक्त महिला बनी हैं। मुझे विश्वास है कि आपके साथ मेरी अपनी व्यक्तिगत यात्रा साझा करने से आपको अपने जीवन में झाँकने की प्रेरणा मिली होगी और इस कार्य को बहुत जीवंत बना दिया होगा। मुझे आशा है कि इस सबने मिलकर आपको अपने सर्वोच्च उद्देश्य से जोड़ने, और आपके भीतर छिपे महानतम उपहारों तथा शक्तियों को बाहर लाने में पूरा सहयोग दिया होगा।

पृष्ठ 188

188 | *रिक्लेम योर पावर (अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें)*

इस यात्रा में मेरा उद्देश्य आपको स्त्री ऊर्जाओं और अभिव्यक्तियों के विभिन्न आयामों को तलाशने का अवसर देना था, और आपको अपनी व्यक्तिगत शक्ति के लिए अपने भीतर उन्हें सक्रिय तथा जागृत करने की अनुमति देना था। ऐसा करने से, जीवन में जब भी आपको आवश्यकता हो, आप स्वयं के विभिन्न हिस्सों तक पहुँच सकती हैं। ऐसे क्षण आते हैं जब आपको काम पूरे करने या किसी चुनौतीपूर्ण समय (बिना सोए भी) से निकलने के लिए अपनी **वीरांगना (Warrioress)** का आह्वान करने की आवश्यकता होती है। या फिर किसी ब्रेकअप या निराशा के बाद प्यार, करुणा और गर्म चाय के साथ खुद का पोषण करने के लिए आपको अपने भीतर की **माँ (Mother)** की ऊर्जा को सक्रिय करने की आवश्यकता होती है। या फिर जब आपको कोई कठिन बातचीत करनी हो और अपना सच बोलना हो, तब अपनी **रानी (Queen)** और आत्मविश्वास का आह्वान करने का समय होता है। हम सभी के भीतर ये सभी गुण और ऊर्जाएँ मौजूद हैं जिन्हें हम किसी भी समय उपयोग में ला सकते हैं, और यह मूलरूप (archetypes) हमें ऐसा करते समय एक चेहरा और एक नाम प्रदान करते हैं जिससे हम खुद को जोड़ सकें।

इसका उद्देश्य यह बिल्कुल नहीं है कि आप खुद को बिखरे हुए टुकड़ों या विभाजित व्यक्तित्व (split personalities) के रूप में देखें, बल्कि यह समझना है कि आपके पास आंतरिक संसाधनों का एक समृद्ध खजाना है–एकजुट हिस्सों की एक ऐसी टीम, जो आपकी पसंद के अनुसार उपलब्ध है ताकि आप सबसे बेहतर संभव जीवन का निर्माण कर सकें। हम सभी को किसी भी समय अलग-अलग ताकतों, अलग-अलग विशेषताओं और अलग-अलग ऊर्जाओं की आवश्यकता होती है। और हममें से अधिकांश लोग

अपने जीवन के एक से अधिक क्षेत्रों में अभिव्यक्ति की इच्छा रखते हैं। आर्किटाइप्स को इस तरह से तलाशने से, जैसा कि हमने अभी किया, आपको अपने **स्वयं (self)** के और अधिक हिस्सों तक पहुँच मिलेगी, ताकि आप किसी भी दिन या क्षण में जिसकी भी आवश्यकता हो उसका आह्वान कर सकें और अपने भीतर की शक्तिशाली स्त्री ऊर्जा का पूर्ण रूप से उपयोग कर सकें।

पृष्ठ 189

इंटीग्रेशन एंड सेलिब्रेशन (एकीकरण और उत्सव) | 189

स्वयं के सभी हिस्सों की खोज और उन्हें अपनाने का यह मार्ग ऐसा है जिसकी कोई शुरुआत और कोई अंत नहीं है, बल्कि एक सर्पिल (spiral) की तरह, यह हमारे पूरे जीवन में विभिन्न चरणों और क्रमिक विकास से होकर गुज़रता है। यहाँ हमने जिन आर्किटाइप्स का पता लगाया है, वे मौजूद ऊर्जाओं की विस्तृत श्रृंखला का केवल एक छोटा सा हिस्सा हैं, इसलिए मैं आपको प्रोत्साहित करती हूँ कि आप जिस भी तरीके से प्रेरित महसूस करें, खुद के बारे में और आप भीतर से कौन हैं, इस बारे में खोज और नए पहलुओं को जानना जारी रखें। आपने अब तक खुद पर जो शानदार काम किया है उसका उत्सव मनाएँ, भले ही इसने कठिन सवाल खड़े किए हों या आपको असहज स्थितियों का सामना कराया हो। यह विकास और बदलाव का एक अनिवार्य हिस्सा है, और इस कार्य को करने का आपका साहस आपको अद्भुत मुकामों तक ले जाएगा, तथा आप दूसरों को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित करेंगी।

क्योंकि जैसा कि मैंने साझा किया है, मेरा मानना है कि हम मानव इतिहास के एक महत्वपूर्ण मोड़ पर हैं, और दुनिया को एक बेहतर जगह बनाने में महिलाएँ एक शक्तिशाली भूमिका निभा रही हैं। आप भी इसका एक हिस्सा हैं, और हम सभी इसका एक हिस्सा हैं। मैं जानती हूँ कि यह आसान नहीं है, और इसके लिए बहुत अधिक शक्ति तथा साहस की आवश्यकता होती है। और यही कारण है कि एक-दूसरे को यह याद दिलाने के लिए कि हम वास्तव में कौन हैं, हमें महिलाओं के रूप में एक-दूसरे की आवश्यकता है... हम यह अकेले नहीं कर सकतीं। एक महिला के रूप में हम अब एक-दूसरे के साथ प्रतिस्पर्धा करने या एक-दूसरे के खिलाफ खड़े होने का जोखिम नहीं उठा सकतीं। और मेरा मानना है कि जितना अधिक **आप** अपनी शक्ति में कदम रखेंगी, उतनी ही अधिक **सभी** महिलाएँ भी ऐसा करेंगी। मिलकर हम सभी दुनिया के साथ अपने उपहार साझा कर सकती हैं, हममें से किसी के लिए भी कोई कमी नहीं है। दुनिया भर में समान विचारधारा वाली बहनें मौजूद हैं जो इस यात्रा में आपके साथ कंधे से कंधा मिलाकर चलेंगी, यह बात मैं पूरी यकीन के साथ जानती हूँ। आपको बस उन्हें ढूँढने का अपना इरादा तय करना है, और आप एक ऐसा सहायता तंत्र खोज लेंगी जो...

यहाँ दोनों पृष्ठों का हिंदी अनुवाद प्रस्तुत है:

पृष्ठ 190 | *अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें*

इस ग्रह पर गहरा और व्यापक।

इसलिए कृपया यह भी जानें कि हमने कुछ बहुत ही प्रभावशाली प्रश्नों और अवधारणाओं पर गहराई से विचार किया है, और इन्हें हमारे दैनिक जीवन और जीने के तरीके में समाहित होने में समय लग सकता है। इसलिए ऐसा न महसूस करें कि आपको यह सब एक ही बार में "समझना" ही था! अपने प्रति दयालु रहें और अपनी इस प्रक्रिया में धैर्य रखें। अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करना और अपनी पूरी रचनात्मक क्षमता को अपनाना एक जीवनभर की यात्रा है, और हम हर दिन स्वयं को समझने के नए स्तरों तक पहुँचते हैं। जो बात मायने रखती है वह यह है कि आप खुद के प्रति सच्चे रहें और अपने दिल की आवाज सुनें। आपको अपने उपचार और परिवर्तन के मार्ग पर, जो भी हो, हमेशा अगले सही कदम के लिए मार्गदर्शन मिलता रहेगा।

"सब से ऊपर: अपने स्वयं के प्रति सच्चे रहो।"

~ विलियम शेक्सपियर

कहानी का समय ~ ला लोबा का पुनः स्मरण - हड्डियों पर गाना गाना

इस यात्रा की जो पहली कहानी मैंने साझा की थी, वह 'ला लोबा' यानी भेड़िया-महिला की थी। ला लोबा जानवरों की खोई और भूली हुई हड्डियों की तलाश में रेगिस्तान में भटकती थी ताकि वह उन्हें फिर से जोड़कर एक पूर्ण आकार दे सके। वह किसी भी हड्डी को पीछे नहीं छोड़ती थी, और पूरे जीव को फिर से जीवित करने के लिए जानवर का हर हिस्सा पवित्र था। यदि आपको याद हो, तो जब वह सभी हड्डियों को इकट्ठा कर लेती थी, तब वह पूर्ण कंकाल पर गाने के लिए सही गीत का इंतजार करती थी, और फिर तब तक गाती रहती थी जब तक कि पीछे छूट गए शरीर में नया मांस, नया जीवन और नई आत्मा न फूँक दी जाए।

एकीकरण और उत्सव | पृष्ठ 191

महिलाओं के रूप में अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करने की यह यात्रा भी कुछ ऐसी ही है। हमें वापस जाना पड़ सकता है और अतीत की उन हड्डियों (पुरानी यादों) को याद करना पड़ सकता है, जिन्हें हम

भूलना पसंद करेंगे। हमें अपने उन हिस्सों को पुनः प्राप्त करना पड़ सकता है जिन्हें पीछे छोड़ दिया गया था, ऐसे हिस्से जिन्हें हम प्यार या सम्मान के अयोग्य समझते थे। हमें अपने भीतर गहराई में दबे कुछ सपनों को, अपनी रचनात्मक इच्छाओं या तीव्र भावनाओं को फिर से जीवित करना पड़ सकता है, जिनके हमेशा के लिए भूल जाने का खतरा था। और इसके लिए हमें अपने आंतरिक संसार के रेगिस्तान में कुछ समय के लिए भटकना पड़ सकता है, चेतना के केंद्र में गहराई तक जाना पड़ सकता है और फिर से बाहर आना पड़ सकता है। और हर बार, एक-एक हड्डी इकट्ठा करने के लिए साहस और दृढ़ संकल्प की आवश्यकता हो सकती है।

लेकिन जब हम ऐसा करते हैं, और अपने अस्तित्व को बनाने वाले हर एक हिस्से का सम्मान करने के लिए समय निकालते हैं, तो हम स्वयं को पूरी तरह से पुनः प्राप्त कर रहे होते हैं। तब हम यह विश्वास करते हैं कि कोई भी गलती, निर्णय या अनुभव हमारी शक्ति को छीनने या हमारे आंतरिक सत्य को कम करने की क्षमता नहीं रखता। और यहीं पर हमारी सच्ची शक्ति निवास करती है। तब हमारी स्वच्छंद, रचनात्मक, शक्तिशाली और उत्साही आत्मा फिर से पूर्ण और पुनर्जन्म ले सकती है। और जब हम उसे आजाद करते हैं, तो वह जीवन और आनंद से भरकर, उन सभी सच्चे और वास्तविक अनुभवों के साथ सूर्यास्त की ओर हंसती हुई भागेगी जिन्होंने उसे बनाया है। वह बिना किसी हिस्से को पीछे छोड़े, अपनी पूर्णता को साकार करेगी।

मेरे साथ इन हड्डियों को इकट्ठा करने के लिए आपका धन्यवाद। इस किताब में अपनी कहानियों को साझा करके और अपने अतीत का सम्मान करके मैंने भी आपके साथ यही किया है। मैं खुद को, हड्डी-दर-हड्डी, पुनः प्राप्त करना जारी रखूंगी, जैसा कि हम सभी संभवतः करते हैं...

पृष्ठ 192 | *अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें*

हमेशा करेंगी। और एक साथ हम सूर्यास्त की ओर भागेंगे... हंसते हुए, रोते हुए, खुशियाँ मनाते हुए... और अंततः महिलाओं के रूप में अपनी सच्ची स्वतंत्रता और शक्ति को गले लगाते हुए।

द गेस्ट हाउस (अतिथि गृह)

यह इंसान होना एक अतिथि गृह की तरह है।

हर सुबह एक नया आगमन होता है।

एक खुशी, एक निराशा, एक नीचता,

कुछ क्षणिक जागरूकता आती है

एक अप्रत्याशित आगंतुक के रूप में।

इन सभी का स्वागत करें और सत्कार करें!

भले ही वे दुखों की भीड़ हों,

जो आपके घर को हिंसक रूप से

उसके सामान से खाली कर देते हैं,

फिर भी, हर मेहमान के साथ सम्मानपूर्वक व्यवहार करें।

हो सकता है वह आपको खाली कर रहा हो

किसी नए आनंद के लिए।

काले विचार, शर्म, द्वेष...

दरवाजे पर हंसते हुए उनसे मिलें और उन्हें अंदर आमंत्रित करें।

जो कुछ भी आए उसके लिए आभारी रहें,

क्योंकि प्रत्येक को भेजा गया है

परे (ईश्वर) से एक मार्गदर्शक के रूप में।

~ जलालुद्दीन रूमी

अब यहाँ से हम कहाँ जाएँ?

जैसे-जैसे हम अंत की ओर आ रहे हैं, मैं चाहती हूँ कि आप जानें कि एक महिला के रूप में आपके निरंतर उपचार और विकास में आपका समर्थन करने के लिए मैं यहाँ हूँ। एक महिला जीवन और नेतृत्व कोच (Leadership Coach) के रूप में, मैं आपकी संपूर्णता और महानता को सशक्त बनाने के लिए कई अलग-अलग तरीके प्रदान करती हूँ। जैसा कि मैंने पहले साझा किया है, यह पुस्तक महिलाओं के एक पूर्ण **Reclaim Your Power** (अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें)

ऑनलाइन परिवर्तनकारी कार्यक्रम की साथी है। यदि आपने यहाँ की यात्रा का आनंद लिया है, और इसका और विस्तार करना चाहती हैं तथा प्रत्येक आद्यप्रारूप (archetypes) में स्वयं को और अधिक विकसित करना चाहती हैं... तो मैं आपको किसी भी समय इस कार्यक्रम में शामिल होने के लिए आमंत्रित करती हूँ।

इसे अपनी गति से सीखने के विकल्प मौजूद हैं–एक बहुत ही सरल उपयोग वाले वर्चुअल प्लेटफॉर्म पर, या दुनिया भर की महिलाओं के साथ ऑनलाइन इस कार्यक्रम के अगले लाइव संस्करण में शामिल होने और जुड़ने का विकल्प है। यदि इस काम ने आपको छुआ है या आकर्षित किया है, तो कृपया हमसे जुड़ें। **Reclaim Your Power** ऑनलाइन कार्यक्रम उन सभी बातों का विस्तार करता है जो हमने यहाँ की हैं, और आपको अनुभवात्मक अभ्यासों के माध्यम से मार्गदर्शन करता है ताकि आप प्रत्येक आद्यप्रारूप और अवधारणा को अधिक पूर्णता से मूर्त रूप दे सकें। इस काम ने दुनिया भर की महिलाओं को अपनी आवाज़ खोजने, अपनी प्रतिभाओं को जगाने, और अपने नेतृत्व व पूर्ण क्षमता में कदम रखने के लिए सशक्त बनाया है। मुझे विश्वास है कि यदि आप इसकी ओर आकर्षित महसूस करती हैं, तो यह आपका भी समर्थन करेगा।

> *"दुनिया में और अधिक प्रेम फैलाने के लिए और अधिक अवसरों की तलाश करें।"*
>
> ~ मैरिएन विलियमसन

यदि आप दूसरों का नेतृत्व करने और उन्हें प्रेरित करने के लिए प्रेरित महसूस कर रही हैं, और अभी शुरुआत करने के लिए तैयार हैं, तो मेरे पास **Lead from Love: A course in Conscious Feminine Leadership for Today's Visionary Women** (प्रेम से नेतृत्व करें: आज की दूरदर्शी महिलाओं के लिए सचेत स्त्री नेतृत्व में एक पाठ्यक्रम) नामक कार्यक्रम है। यदि आप एक नेता, उपचारक (healer), कोच, वक्ता और/या शिक्षक के रूप में अपनी भूमिका में कदम रखने के लिए प्रेरित महसूस करती हैं, या आप स्वयं महिलाओं के कार्यक्रमों और समूहों का संचालन शुरू करना चाहती हैं, तो मैं आपको इस कार्यक्रम को जानने-समझने के लिए आमंत्रित करती हूँ। हम 'सचेत स्त्री नेतृत्व' के आद्यप्रारूपों के माध्यम से आगे बढ़ते हैं, जिनमें से कई को हमने इस पुस्तक के उस अध्याय में छुआ है, और...

पृष्ठ 194 | *अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें*

इस समय आपको **आपके** स्त्री नेतृत्व का अपना प्रामाणिक रूप खोजने की अनुमति देगा। आप अपने मिशन के लिए पहले से कहीं अधिक आत्मविश्वासी और उत्साहित होकर उभरेंगी, और आपकी दृष्टि को पूरी तरह से सशक्त बनाने के लिए आपके आसपास समान विचारधारा वाली महिलाओं का एक समूह होगा।

मेरे पास गहन व्यक्तिगत कोचिंग कार्यक्रम भी हैं, साथ ही एक 'क्रिएट्रिक्स मास्टरमाइंड' (Creatrix Mastermind) महिला समूह भी है जो आपकी तरफ समान विचारधारा वाली बहनों के समूह के साथ आपके रचनात्मक सपनों को सशक्त बनाने के लिए साल में एक बार आयोजित किया जाता है।

यदि आपने हवाई में मेरी कहानियों के बारे में पढ़ने का आनंद लिया है, और आप वहाँ अपना खुद का एक अद्भुत अनुभव प्राप्त करना चाहती हैं, तो अगले 'क्रिएट्रिक्स एक्टिवेशन रिट्रीट' (Creatrix Activation retreat) के लिए हमसे जुड़ें। मैं महिलाओं को उपचार, सशक्तिकरण और रचनात्मक सक्रियता की एक निर्देशित यात्रा पर हवाई ले जाती हूँ जो वहाँ के मेरे अपने उपचार अनुभवों और द्वीपों से मेरे जुड़ाव से प्रेरित है। ये रिट्रीट अलौकिक और जादुई होते हैं, और हम चाहेंगे कि आप अगले रिट्रीट में हमारे साथ शामिल हों।

आप मेरी वेबसाइट: *LauraJSwan.com* पर मेरे द्वारा दी जाने वाली सभी सेवाओं के बारे में जान सकती हैं, और वहाँ आपको कई मुफ़्त उपहार और भेंट भी मिलेंगी। इस यात्रा में आपका मार्गदर्शक बनने और आपकी अपनी यात्रा की खोज के दौरान अपनी कहानी आपके साथ साझा करने पर मैं सम्मानित महसूस कर रही हूँ। मुझे उम्मीद है कि मैं भविष्य में आपका और अधिक समर्थन करने में भूमिका निभा सकूँगी।

पूरे प्यार के साथ,

लौरा जे. स्वान (Laura J. Swan)

Xo

एकीकरण और उत्सव | पृष्ठ 195

जैसे-जैसे हम अपनी यात्रा के अंत में आते हैं, मैं आपके सामने कुछ प्रश्न छोड़ जाऊंगी ताकि आपको उन सभी बातों को एकीकृत करने में मदद मिले जिन्हें हमने शामिल किया है, और जीने के इस नए तरीके में स्थिर होने में मदद मिले जिसे आपने इस खोज के माध्यम से आमंत्रित किया है:

एकीकरण और उत्सव - आत्म-चिंतन के लिए प्रश्न:

1. मेरी **Reclaim Your Power** (अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें) यात्रा से मुझे कौन से सबसे प्रभावशाली अहसास हुए हैं? मेरे दृष्टिकोण में एक बड़े "अहा!" (अचानक मिला ज्ञान) या बदलाव के रूप में क्या बात सामने आई है?
2. कौन से आद्यप्रारूप (archetypes) मेरे लिए सबसे अधिक सशक्त बनाने वाले थे? और कौन से सबसे अधिक उकसाने वाले या चुनौतीपूर्ण थे? क्यों?
3. जो कुछ मैंने खोजा है उसके आधार पर, मैं अपने जीवन में सबसे अधिक क्या बदलना और रूपांतरित करना चाहती हूँ? मैं किस चीज़ को छोड़ने के लिए तैयार हूँ? किस चीज़ को "मरने" की आवश्यकता है ताकि मेरा नया पुनः प्राप्त, सच्चा स्वरूप सामने आ सके?
4. यहाँ से आगे मैं अपने जीवन से क्या बनाना/सृजित करना चाहती हूँ? मैं अपने और अपनी शक्ति के बारे में ऐसा क्या अपनाने के लिए पूरी तरह तैयार हूँ जिसके लिए मैं पहले तैयार नहीं थी? मुझे दी गई इस एक स्वच्छंद और अनमोल जिंदगी के साथ जन्म देने/सृजित करने की मेरी सच्ची **इच्छा** क्या है?

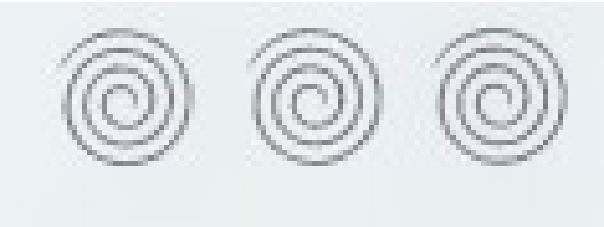
पृष्ठ 196 | *अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें*

एकीकरण और उत्सव के लिए मंत्र:

मुझे याद है कि मैं कौन हूँ, और मैं यहाँ तक कैसे पहुँची हूँ।

मैं अपनी स्त्री-सुलभ बुद्धिमत्ता (feminine wisdom) को पुनः प्राप्त करती हूँ और इसे अपने जीवन का नेतृत्व करने देती हूँ।

मैं आज अपनी सच्ची स्त्री शक्ति और पूर्णता से अपने जीवन का पुनर्जन्म करती हूँ।



सफलता क्या है?

अक्सर और बहुत हंसना;

बुद्धिमान लोगों का सम्मान और बच्चों का स्नेह जीतना;

ईमानदार आलोचकों की सराहना प्राप्त करना और झूठे दोस्तों के विश्वासघात को सहना;

सुंदरता की सराहना करना;

दूसरों में सर्वश्रेष्ठ खोजना;

दुनिया को थोड़ा बेहतर बनाकर छोड़ना, चाहे वह एक स्वस्थ बच्चे के रूप में हो, एक बगीचे के टुकड़े के रूप में या एक सुधरी हुई सामाजिक स्थिति के रूप में;

यह जानना कि आपके जीने के कारण किसी एक व्यक्ति ने भी अधिक आसानी से सांस ली है;

यही सफल होना है।

~ राल्फ वाल्डो इमर्सन

पृष्ठ 197 | *उपसंहार (Epilogue)*

इस पुस्तक को लिखने के दौरान, मैं एक उल्लेखनीय बदलाव से गुजरी। न केवल भावनात्मक और आध्यात्मिक रूप से, बल्कि literal (शाब्दिक) और शारीरिक रूप से भी। वह पुस्तक जो आपने इस बिंदु तक पढ़ी है, उसे 6 सितंबर, 2017 तक लिखा जाना था, प्रकाशित किया जाना था और एक ऑनलाइन पुस्तक विमोचन के माध्यम से जारी किया जाना था। जैसा कि आपने क्रिएट्रिक्स अध्याय में पढ़ा, जब मैंने इस पुस्तक को समाप्त किया तब मैं आठ से नौ महीने की गर्भवती थी। मैं अपने भीतर के 'क्रिएट्रिक्स' (सृजनकर्त्री) आद्यप्रारूप से पूरी तरह जुड़ी हुई थी, और एक साथ कई रचनाओं को जन्म दे रही थी। और मेरे पास अपने बच्चे के आने से **पहले** उन्हें जारी करने की एक बेहतरीन योजना थी।

मेरे बेटे, माउ जोनाथन बुद्ध (Maui Jonathan Budd) का जन्म 30 सितंबर, 2017 को होना तय था, इसलिए 6 सितंबर मेरी पुस्तक के आने के लिए एक अद्भुत "जन्मदिन" जैसा लगा, जो मेरे असली

बच्चे के जन्म से पहले का समय था। खैर... जैसा कि जॉन लेनन ने कहा था, *"ज़िंदगी वह है जो आपके साथ तब घटित होती है जब आप दूसरी योजनाएँ बनाने में व्यस्त होते हैं,"* और यह बात मेरे मामले में बिल्कुल सच साबित हुई।

यहाँ पृष्ठ 198 और 199 का हिंदी अनुवाद प्रस्तुत है:

पृष्ठ 198 | *अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें*

जिस पुस्तक को आप अभी हाथ में लिए हुए हैं, उसकी मूल विमोचन तिथि (launch date) की पूर्व संध्या पर मेरे बेटे माउ (Maui) का जन्म हुआ, और मेरा घर पर ही एक बेहद सशक्त प्रसव (homebirth) अनुभव रहा, जैसा कि मेरी बेटी लूना के साथ हुआ था। वह तीन सप्ताह पहले पैदा हुआ था, और निश्चित रूप से अपनी नियत तिथि (due date) से बहुत पहले आकर उसने एक बड़ा आश्चर्य दिया। उस सुबह 4:00 बजे जब मेरा वाटर ब्रेक (water break) हुआ, तो मेरी पहली प्रतिक्रिया घबराहट और भ्रम की थी। क्या सच में ऐसा हो रहा था? क्या इतनी जल्दी आकर वह स्वस्थ और ठीक है? इससे मेरी सावधानीपूर्वक बनाई गई योजनाओं पर क्या प्रभाव पड़ेगा? इससे मेरी पुस्तक के विमोचन पर क्या असर पड़ेगा? मैं उन सभी चीज़ों को फिर से कैसे शेड्यूल करूंगी जिनके लिए मैंने इस सप्ताह प्रतिबद्धता जताई थी???

लेकिन फिर अचानक मुझे संकुचन (contractions) शुरू हो गए और यह स्पष्ट हो गया कि क्या हो रहा था; मैं रुकी और प्रार्थना की। मेरे पति और मैंने एक-दूसरे से जुड़कर अपने डर साझा किए। मुझे मेरी योजना से कहीं अधिक तीव्रता और तेज़ी से 'माँ आद्यप्रारूप' (Mother Archetype) में धकेला जा रहा था –एक और बच्चे को जन्म देना और उस समयसीमा में नवजात शिशु के चरण में प्रवेश करना जिसकी मैंने योजना नहीं बनाई थी। और फिर भी यह हो रहा था, इसलिए मुझे एहसास हुआ कि मेरे पास एक विकल्प था। क्या मैं संकुचित होकर डर में चली जाऊँ? या मैं विश्वास रखूँ और इसे वैसा ही होने दूँ जैसा यह है, जीवन पर भरोसा रखूँ और इस समय अपने शरीर की बुद्धिमत्ता पर भरोसा रखूँ?

इसलिए, मैंने विश्वास को चुना। मैंने यह मानने का विकल्प चुना कि मेरा शरीर बहुत बुद्धिमान था और जानता था कि वह क्या कर रहा है, ठीक वैसे ही जैसे मेरा बेटा जानता था। और इसने मुझे पूर्ण शांति, शांति और विश्वास के साथ अपने बारह घंटे के होमबर्थ अनुभव में जाने की अनुमति दी। यह मेरे जीवन का सबसे सशक्त अनुभव साबित हुआ, और मैंने खुद को युगों से इस तरह से बच्चों को जन्म देने वाली माताओं की एक लंबी परंपरा (lineage) से जुड़ा हुआ महसूस किया। यदि मैं...

उपसंहार (Epilogue) | पृष्ठ 199

...अपनी योजनाओं के मेरी उम्मीद के मुताबिक न जाने को लेकर डर और चिंता में रहती, तो मैं निश्चित रूप से इस अनुभव की पूर्णता को उस तरह कभी प्राप्त नहीं कर पाती जैसा मैंने किया।

मुझे अपना मूल पुस्तक विमोचन और कई अन्य चीज़ें रद्द करनी पड़ीं। लेकिन सही समय पर उसे जन्म देने से मेरे स्वयं का एक बिल्कुल नया हिस्सा भी जन्मा है जो शब्दों से परे अनमोल है। उसके आगमन ने प्रेम के एक और स्तर को, और मेरी अपनी स्त्री शक्ति व ताकत को सामने लाया है, जिसे मैं केवल उसे जन्म देकर और उससे प्यार करके ही महसूस कर सकती थी। और सब कुछ वैसा ही हुआ जैसा होना चाहिए था।

मैंने जीवन पर भरोसा करना चुना, और उस समय मुझमें जिस आद्यप्रारूप का आह्वान हुआ था, उस पर भरोसा किया। मैं यह तब लिख रही हूँ जब मेरा बेटा ढाई सप्ताह का है, और मुझे कहना होगा कि वह बिल्कुल सही समय पर आया। मैं पूरी तरह से 'नयी माँ' वाले मोड में हूँ, और उसकी देखभाल करने में मेरा सब कुछ लग गया है। मुझे यकीन नहीं हो रहा कि मुझे यह उपसंहार (Epilogue) लिखने का समय मिल गया!! मैं बिल्कुल भी पुस्तक विमोचन के मोड में नहीं हूँ, और फिर भी मैं उसके आगमन की पूर्णता पर पूरे दिल से भरोसा कर रही हूँ क्योंकि मैं इस पुस्तक को दुनिया के साथ साझा कर रही हूँ। अब वह संभावनातः मेरे ऑनलाइन पुस्तक विमोचन में मेरी गोद में मौजूद रहेगा, जैसा कि उसे होना भी चाहिए। आखिरकार... उसने महीनों तक मेरे साथ इस पुस्तक का सह-लेखन किया है, और वह इसके विमोचन का जश्न मनाने का उतना ही हकदार है जितना कि मैं।

मैं यह अंतिम कहानी आपके साथ एक उदाहरण के रूप में साझा कर रही हूँ कि हम महिलाएँ अपने करियर और दुनिया के लिए अपने योगदान के प्रति सच्ची होने के साथ-साथ समर्पित माँ भी बन सकती हैं। मेरा मानना है कि हम सब कुछ हासिल कर सकती हैं, शायद सब कुछ एक साथ नहीं...

पृष्ठ 200 | *अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें*

एक ही पल में–और हो सकता है कि यह सब थोड़ा बिखरा हुआ और अप्रत्याशित हो–लेकिन हम एक ऐसा जीवन बना सकती हैं जो महिलाओं के रूप में हमें माँ बनने **और** अपने करियर व जुनून के प्रति समर्पित रहने की अनुमति देता है। क्योंकि दुनिया को हमसे इस सब की आवश्यकता है... अपने उद्देश्य को पूरा करने के लिए हमारे हुनर की, और साथ ही सुंदर बच्चों का पालन-पोषण करने के लिए हमारे स्नेही व वात्सल्य गुणों की। बस हमें अपनी सभी प्रस्तुतियों और स्वयं के हर रूप को पूरी तरह से महत्व देने के लिए तैयार रहना होगा, और यह नहीं सोचना होगा कि हम अपने उपहारों का कोई भी

हिस्सा साझा करने के अयोग्य हैं। ऐसा करते समय हमें अपूर्णता (imperfection) को भी सहजता से स्वीकार करना होगा और उसे खुद को रोकने नहीं देना होगा।

मेरा करियर इस समय थोड़ा पीछे छूट रहा है क्योंकि मैं चौबीसों घंटे हर दो घंटे में बच्चे को दूध पिला रही हूँ और बहुत कम सो पा रही हूँ। मेरे हार्मोन्स हर दिन समायोजित और उतार-चढ़ाव भरे हो रहे हैं, और मुझ पर एक बहुत ही सक्रिय तीन साल की बच्ची की देखभाल करने और उसके लिए भी एक अच्छी माँ बनने की ज़िम्मेदारी है। अभी यह बिल्कुल भी आसान नहीं है... कभी-कभी मुझे लगता है कि मैं अपना आपा खो दूँगी! **और...** मैं यहाँ और अभी इस समय को पूरी तरह से गले लगा रही हूँ और इसका आनंद ले रही हूँ क्योंकि यह समय फिर कभी नहीं आएगा। मैं अपने प्रति दयालु हूँ और खुद को सब कुछ महसूस करने की अनुमति दे रही हूँ–संघर्ष को भी और प्यार को भी, चुनौती को भी और खुशी को भी। समय के साथ जीवन फिर से संतुलन में आ जाएगा, और इस बीच, मैं अपने भीतर जागृत हो रहे आद्यप्रारूप (archetype) को पूरी तरह से अपना रही हूँ और यह विश्वास रख रही हूँ कि अन्य रूपों को भी जल्द ही फिर से चमकने का समय मिलेगा।

इसलिए, मुझे कुछ मिनट मिल गए हैं जब मेरा बच्चा यहाँ मेरे पास सो रहा है और मेरी बेटी पीछे के आँगन में गोल-गोल दौड़ रही है, ताकि मैं यह...

उपसंहार (Epilogue) | पृष्ठ 201

...संदेश आपके साथ साझा कर सकूँ। मैं आपको आशा और प्रेरणा देना चाहती हूँ कि यदि आपके पास दुनिया को देने के लिए कोई उपहार है और साझा करने के लिए कोई संदेश है... तो किसी भी चीज़ को खुद को रोकने न दें। यदि आप एक फुल-टाइम माँ हैं, कॉर्पोरेट अमेरिका के लिए काम कर रही हैं, या एक फुल-टाइम छात्रा हैं, तो इसमें अधिक समय लग सकता है और यह बहुत अधिक कठिन हो सकता है, लेकिन किसी को भी या किसी भी स्थिति को अपना सपना छीनने न दें, या जो आप जानती हैं कि आप यहाँ करने आई हैं, उससे आपको पीछे न हटने दें। खुद पर भरोसा रखें, अपनी प्रतिभाओं पर भरोसा रखें, और जीवन के ईश्वरीय समय (Divine timing) पर भरोसा रखें। आप यहाँ महान कार्यों के लिए हैं, बहन। आप एक शक्तिशाली क्रिएट्रिक्स (सृजनकर्त्री) हैं। आप अपने दिल में जो कुछ भी सपना देखती हैं, वह सब संभव है। मुझे आप पर विश्वास है, और मैं जानती हूँ कि कभी-कभी यह कठिन होता है। लेकिन हम सभी अपनी पूर्णता और शक्ति का अनुभव करने के लिए बने हैं, और हालांकि यह हर किसी के लिए अलग दिख सकता है, पर यह हम सभी के लिए संभव है।

Xo

पूरे प्यार के साथ,

लौरा (Laura)

यहाँ प्रस्तुत छवियों का हिंदी अनुवाद दिया गया है:

छवि 1 (पृष्ठ 202)

(यह पृष्ठ पूरी तरह से खाली/सफेद है।)

छवि 2 (पृष्ठ 203)

लेखिका के बारे में

लौरा जे. स्वान, एम.ए., ई-आरवाईटी, सीएचएलसी

(Laura J. Swan, M.A., E-RYT, CHLC)

लौरा एक समर्पित पत्नी और माँ, महिलाओं की जीवन एवं नेतृत्व कोच (life and leadership coach), एक अंतर्ज्ञानात्मक उपचारक (intuitive healer), और आज इस ग्रह पर महिलाओं के उपचार, नेतृत्व और सशक्तिकरण की भावुक समर्थक हैं। वह इस समय मानवता के सामूहिक रूप में उभरते स्त्री-हृदय के प्रति समर्पित हैं, और मानती हैं कि दुनिया भर में महिला समूहों (women's circles) का बीजारोपण करना और स्त्री-सुलभ बुद्धिमत्ता को सशक्त बनाना इस मिशन का समर्थन करने का सबसे प्रभावी

तरीका है। वह जब सोलह वर्ष की थीं, तभी से महिला समूहों का नेतृत्व कर रही हैं, और अब एक लेखिका व वक्ता हैं जो सत्रह से अधिक वर्षों से महिलाओं और लड़कियों को अपनी प्रामाणिक आवाज़ और शक्ति खोजने के लिए मार्गदर्शन, शिक्षण और कोचिंग दे रही हैं। वह अंतरराष्ट्रीय स्तर पर रिट्रीट और कार्यशालाओं का संचालन करती हैं, और दुनिया भर की महिलाओं के लिए विभिन्न प्रकार के ऑनलाइन नेतृत्व और सशक्तिकरण कार्यक्रम प्रदान करती हैं।

उन्होंने बोस्टन यूनिवर्सिटी से मानवशास्त्र (Anthropology) और धर्मशास्त्र (Religion) में बीए (BA) की डिग्री मैग्ना कम लाउडे (Magna Cum Laude - उत्कृष्ट सम्मान) के साथ प्राप्त की, और उनके पास मास्टर की डिग्री...

पृष्ठ 204 | *अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें*

...पैसिफिका ग्रेजुएट इंस्टीट्यूट से डेप्थ एंड काउंसलिंग साइकोलॉजी (Depth and Counseling Psychology) में हासिल की है। एक प्रशिक्षित चिकित्सक और परामर्शदाता, एक प्रमाणित लाइफ कोच, एक ई-आरवाईटी (E-RYT) योग शिक्षिका और एक रेकी मास्टर टीचर के रूप में, वह महिलाओं के साथ अपने सशक्तिकरण कार्य में इन सभी उपचार और उपचारात्मक दृष्टिकोणों को एकीकृत करती हैं। पैसिफिका में रहने के दौरान, उन्होंने तुलनात्मक पौराणिक कथाओं, स्त्री अध्यात्म, उपचारात्मक परामर्श और आद्यप्रारूप मनोविज्ञान (archetypal psychology) के क्षेत्रों में गहराई से अध्ययन किया, जो सभी आज उनके पाठ्यक्रमों और कोचिंग कार्यक्रमों में एकीकृत हैं।

वह *Conscious Feminine Leadership for Our Time and the Power of Circle*, *Reclaim Your Power*, और इसके साथ की *Reclaim Your Power Guidebook and Creativity Journal* की लेखिका हैं। वह **Reclaim Your Power Pathway**, **Lead from Love Women's Transformational Leadership Program**, और **Creatrix Mastermind Experience** की निर्माता हैं।

वह वर्तमान में अपने पति जोनाथन और अपने दो बच्चों, लूना और माउ के साथ सुंदर एन्सिनाइटस, कैलिफोर्निया में रहती हैं।

लौरा के काम के बारे में अधिक कैसे जानें:

लौरा महिलाओं के उपचार, सशक्तिकरण और परिवर्तनकारी नेतृत्व पाठ्यक्रमों और कोचिंग कार्यक्रमों की एक विविधता प्रदान करती हैं। वह समूह वर्चुअल सर्कल अनुभव और कार्यक्रम, आत्म-अध्ययन ऑनलाइन पाठ्यक्रम, साथ ही विभिन्न प्रकार के लाइव इन-पर्सन इवेंट और रिट्रीट प्रदान करती हैं।

लौरा का सिग्नेचर प्रोग्राम, *Reclaim Your Power,* इस गाइडबुक में दिए गए मार्ग और प्रक्रियाओं का विस्तार है, और आपके लिए...

लेखिका के बारे में **| पृष्ठ 205**

...आत्म-खोज, सशक्तिकरण और एक साथ उपचार की अपनी यात्रा पर दुनिया भर की महिलाओं के समुदाय से जुड़ने का एक अवसर है।

आप लौरा और उनकी सभी सेवाओं के बारे में यहाँ अधिक जान सकती हैं:

LauraJSwan.com

(लौरा जे. स्वान का चित्र)

सुझाई गई पठन सामग्री और अतिरिक्त संसाधन

लौरा की वेबसाइट:

यहाँ आपको महिलाओं के उपचार, सशक्तिकरण और नेतृत्व के लिए लौरा की ओर से ढेर सारे अतिरिक्त कार्यक्रम, उत्पाद और मुफ़्त संसाधन मिलेंगे:

Laurajswan.com

फेसबुक पर लौरा को खोजें और नियमित रूप से जुड़े रहें:

www.facebook.com/laurajaneswan

इंस्टाग्राम पर लौरा को फ़ॉलो करें:

@laura_j_swan

पुस्तकें और सुझाई गई पठन सामग्री:

- **Circle of Stones: Woman's Journey to Herself**

  जुडिथ ड्यूर्क द्वारा (*By Judith Duerk*)

- **Women Who Run with the Wolves: Myths and Stories of the Wild Woman Archetype**

  क्लारिसा पिंकोला एस्टेस द्वारा (*By Clarissa Pinkola Estes*)

- **The Destiny of Women is the Destiny of the World**

  गुरु रत्तन, पीएचडी द्वारा (*By Guru Rattana, PhD*)

- **Eating in the Light of the Moon: How Women Can Transform Their Relationship with Food Through Myths, Metaphors, and Storytelling**

  अनीता ए. जॉनस्टन, पीएचडी द्वारा (*By Anita A. Johnston PhD*)

पृष्ठ 208 | *अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें*

- **The Power of Myth (पुस्तक और डीवीडी श्रृंखला)**

  जोसेफ कैंपबेल और बिल मोयर्स द्वारा (*By Joseph Campbell and Bill Moyers*)

- **The Light Between Us: Stories from Heaven, Lessons for the Living**

  लौरा लिन जैक्सन द्वारा (*By Laura Lynne Jackson*)

- **Wheels of Life: A User's Guide to the Chakra System**

  एनोडिया जुडिथ द्वारा (*By Anodea Judith*)

- **Goddesses in Every Woman: Powerful Archetypes in Women's Lives**

  जीन शिबोदा बोलेन, एमडी द्वारा (*By Jean Shinoda Bolen, MD*)

- **The Heroine's Journey: Women's Quest for Wholeness**

  मॉरीन मर्डॉक द्वारा (*By Maureen Murdock*)

- **Grandmother's Counsel the World: Women Elders Offer Their Vision for Our Planet**

  कैरोल शेफर द्वारा (*By Carol Schaefer*)

- **A Woman's Worth**

  मैरिएन विलियमसन द्वारा (*By Marianne Williamson*)

- **The Law of Divine Compensation: On Work, Money, and Miracles**

  मैरिएन विलियमसन द्वारा (*By Marianne Williamson*)

- **Pussy: A Reclamation**

  रेगेना थॉमशॉवर द्वारा (*By Regena Thomashauer*)

- **The Soul of Money: Transforming Your Relationship with Money and Life**

  लिन ट्विस्ट द्वारा (*By Lynne Twist*)

सुझाई गई पठन सामग्री और अतिरिक्त संसाधन | पृष्ठ 209

- **Half the Sky: Turning Oppression into Opportunity for Women Worldwide**

  निकोलस डी. क्रिस्टोफ़ और शेरिल वूडुन द्वारा (*By Nicholas D. Kristof and Sheryl WuDunn*)

- **Urgent Message from Mother: Gather the Women, Save the World**

  जीन शिबोदा बोलेन, एमडी द्वारा (*By Jean Shinoda Bolen, MD*)

- **I Am Malala: The Girl Who Stood Up for Education and Was Shot by the Taliban**

  मलाला यूसुफजई और क्रिस्टीना लैंब द्वारा (*By Malala Yousafzai and Christina Lamb*)

- **When God Was a Woman: The landmark exploration of the ancient worship of the Great Goddess and the eventual suppression of women's rights.**

  मर्लिन स्टोन द्वारा (*By Merlin Stone*)

- **The Red Tent**

  अनीता डियामेंट द्वारा (*By Anita Diamant*)

छवि 3 (पिछला कवर पृष्ठ / Back Cover)

Reclaim Your Power

(अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें)

अपनी सच्ची स्त्री-शक्ति (Feminine Power) और पूर्णता को याद करने, पुनः प्राप्त करने और पुनर्जन्म देने के लिए आर्किटाइप्स (मूलप्ररूपों) के माध्यम से एक यात्रा।

> **क्या आप अपनी सच्ची स्त्री-शक्ति और पूर्णता को अपनाने, तथा अपने सपनों के अनुकूल जीवन रचने के लिए तैयार हैं?**

'रीक्लेम योर पावर' (Reclaim Your Power) में, लॉरा जे. स्वान (Laura J. Swan) आपको स्वयं के पास और एक महिला के रूप में अपनी प्रामाणिक शक्ति में वापस लौटने की यात्रा पर ले जाती हैं। अपनी व्यक्तिगत कहानियों और आर्किटाइपल मनोविज्ञान, ऊर्जा चिकित्सा, स्त्री आध्यात्मिकता और पौराणिक कथाओं के ज्ञान का सहजता से समावेश करते हुए, लॉरा ने एक ऐसा मार्ग बनाया है जो आपको आपकी आत्मा के उन सभी हिस्सों में रचनात्मक रूप से आमंत्रित करता है जो ठीक होने और व्यक्त होने की लालसा रखते हैं। 'रीक्लेम योर पावर' यात्रा के अंत में, आप एक महिला के रूप में अपने अनूठे और सुंदर उपहारों से अधिक गहराई से जुड़ेंगे, और अपनी दृष्टि और सपनों के साथ पूरी तरह मेल खाता जीवन बनाने के लिए प्रेरित महसूस करेंगे।

समीक्षाएँ (Endorsements)

> *"रीक्लेम योर पावर मार्ग के माध्यम से, लॉरा स्वान उस गहरे स्त्री-तत्व (Deep Feminine) के प्रवेश मार्ग को शानदार ढंग से रोशन करती हैं जो हमारी व्यक्तिगत और सामूहिक चेतना में बसा है। कृपा और करुणा के साथ, वह महिलाओं को उनके आंतरिक स्त्री-आर्किटाइप्स को जगाने और बहनपे (Sisterhood) की अपार शक्ति की खोज करने में मार्गदर्शन करती हैं। मैं किसी भी ऐसी महिला को इस यात्रा की अत्यधिक अनुशंसा करती हूँ जो अपने स्त्री स्वभाव के सार, शक्ति और ज्ञान को पुनः याद और प्राप्त करना चाहती है।"*
>
> **– अनीता जॉनस्टन, पीएच.डी., लेखिका, *ईटिंग इन द लाइट ऑफ द मून***

"लॉरा ने इतिहास के बिल्कुल सही समय पर महिलाओं के लिए एक अद्भुत संसाधन तैयार किया है। दुनिया को अब मानवता के संतुलन में वापस आने की सख्त जरूरत है, और महिलाओं का आह्वान किया जा रहा है कि वे अब अपना सबसे गहरा ज्ञान और प्रामाणिक स्त्री-शक्ति प्रदान करें। आघात, दर्द, आत्म-संदेह, उपचार, प्रेम और आनंद के माध्यम से अपनी स्वयं की यात्रा की झलकियाँ देकर, लॉरा हम सभी को खुद को उसी रूप में स्वीकार करने का निमंत्रण देती हैं जैसे हम हैं–और फिर हमें अपने स्वयं के नेतृत्व में अगला कदम उठाने की चुनौती देती हैं। मैं इस बुद्धिमान युवा महिला द्वारा लिखी गई इस साहसी पुस्तक की सराहना करती हूँ जो हमें याद दिलाती है कि यह हमारे अपने ज्ञान और शक्ति के कई आयामों को अपनाने का समय है।"

– केथे शाफ, सह-संस्थापक, 'गैदर द वूमन' एवं 'वूमन ऑफ स्पिरिट एंड फेथ'

लेखिका के बारे में

लॉरा जे. स्वान (Laura J. Swan, MA, E-RYT, CHLC) एक समर्पित पत्नी और माँ हैं, एक महिला जीवन और नेतृत्व कोच हैं, और आज इस ग्रह पर महिलाओं के उपचार और सशक्तिकरण की भावुक समर्थक हैं। वह वर्तमान में अपने पति जोनाथन और अपने दो बच्चों, लूना और माउई के साथ खूबसूरत एन्सिनास, कैलिफ़ोर्निया में रहती हैं।

आप उनके सभी कार्यों और सेवाओं के बारे में LauraJSwan.com पर अधिक जान सकते हैं।

LauraJSwan.com

$17.99 स्व-सहायता / व्यक्तिगत विकास (*Self-Help/Personal Growth*)

ISBN 978-0-9993495-0-2

******* समाप्त *******

sjeet